

อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ
เป็นกรณีพิเศษ

พระครูธรรมธร สุวิช จิตฺตธมฺโม (อาจารย์เต็ก)

อดีตเจ้าอาวาสวัดโสธรนิมิตต์

ตำบลท้ายบ้าน อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ

วันเสาร์ที่ ๑๙ - วันอาทิตย์ที่ ๒๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๑



ภาพถ่าย เดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๙



ภาพถ่ายปัจจุบัน เดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ เป็นกรณีพิเศษ พระครูธรรมธร สุวิช จิตฺตธมฺโม



พระครูธรรมธร สุวิช จิตฺตธมฺโม (อาจารย์เต็ก)

อดีตเจ้าอาวาสวัดโสธรนิมิตต์

2479

ชาตะ วันที่ ๑๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๗๙

2549

มรณภาพ วันที่ ๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๙

สิริอายุ ๗๐ ปี พรรษา ๔๑

(แบบ ค.)

หมายรับสั่งที่ ๙๖๗๓ สำนักพระราชวัง

๒๖ มีนาคม ๒๕๕๑

พระราชทานเพลิงศพ พระครูธรรมธร (สุวิช จิตตธัมโม) เป็นกรณีพิเศษ ณ เมรุวัดโสธรนิมิตต์ อำเภอเมืองสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ

<u>วันเสาร์ที่ ๑๙ เมษายน ๒๕๕๑</u> เวลา ๑๗.๐๐ น. พระราชทานเพลิง.

คมกฤษ/พิมพ์/[illegible]/ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ พระครูธรรมธร (สุวิช จิตตธัมโม) เพื่อทราบ
	เครื่องพระราชทานเพลิง และเจ้าพนักงานผู้เชิญมานี้ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่งโดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมพระราชทานเพลิงศพเป็นกรณีพิเศษ พระครูธรรมธร สุวิช จิตฺตธมฺโม อดีตเจ้าอาวาสวัดโสธรนิมิตต์ ตำบลท้ายบ้าน อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณ และเป็นเกียรติอันสูงสุดอย่างยิ่งใหญ่แก่พระครูธรรมธรสุวิช จิตฺตธมฺโม อย่างหาที่สุดมิได้

พระมหากรุณาธิคุณครั้งนี้ หากพระครูธรรมธร สุวิช จิตฺตธมฺโม มีญาณวิถีใดจะหยั่งทราบได้ ก็คงจะมีความปิติโสมนัส สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้น

ข้าพระพุทธเจ้า ขอถวายบังคม ณ เบื้องพระยุคลบาท ด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้น และจะเทิดทูนไว้เหนือเกล้าเหนือกระหม่อม เพื่อเป็นสิริมงคลแก่คณะกรรมการ และศิษยานุศิษย์ วัดโสธรนิมิตต์สืบไป

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า
ญาติ พี่น้องตระกูลจิตพึงธรรม
คณะกรรมการ และศิษยานุศิษย์

สังเขปประวัติ
พระครูธรรมธร สุวิช จิตฺตธมฺโม

ชื่อ พระครูธรรมธร สุวิช จิตฺตธมฺโม อายุ ๗๐พรรษา ๔๑ อดีตเจ้าอาวาสวัดโสธรนิมิตต์ ต.ท้ายบ้าน อ.เมือง จ.สมุทรปราการ

สถานะเดิม ชื่อสุวิช นามสกุล จิตพึ่งธรรม เกิดวันที่ ๑๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๗๙





บิดาชื่อ นายไจ้เทียม แซ่อื้อ มารดาชื่อ นางเยี่ยงฮ้อ แซ่เจี่ย มีพี่น้องร่วมบิดามารดา รวม ๑๑ คน คือ

๑. นายสุวิช จิตพึ่งธรรม (พระครูธรรมธร สุวิช จิตฺตธมฺโม)
๒. นางเยาวนิตย์ จิตพึ่งธรรม
๓. นางสาวเยาวลักษณ์ จิตพึ่งธรรม
๔. นางสาวบุญช่วย จิตพึ่งธรรม
๕. นายสุรพล จิตพึ่งธรรม
๖. นางสาวทิพย์วรรณ จิตพึ่งธรรม
๗. นายสุรชัย จิตพึ่งธรรม

๘. นายวิทยา จิตพึ่งธรรม

๙. นางสาวอุษา จิตพึ่งธรรม

๑๐. นายปรีชา จิตพึ่งธรรม

๑๒. นายเนตร์ จิตพึ่งธรรม

อุปสมบท ครั้งแรก พ.ศ. ๒๔๙๙ ณ วัดใต้ ซอยอ่อนนุช กรุงเทพมหานคร เพื่อทดแทนคุณบิดามารดา เป็นเวลา ๑ พรรษา

ครั้งที่สอง พ.ศ. ๒๕๐๘ ณ วัดจากแดง อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ

งานสาธารณูปการ พ.ศ. ๒๕๑๙ เป็นประธานดำเนินการก่อสร้างวัดพุทธโสธร ต่อมาสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (วาสน์ วาสนะมหาเถระ) สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม ทรงประทานชื่อใหม่เป็น "วัดโสธรนิมิตต์"

พระครูธรรมธร สุวิช จิตฺตธมฺโม (อาจารย์เต็ก) ได้ศึกษาแนวทางฏิบัติกรรมฐาน และวิทยาคมจากครูบาอาจารย์หลายรูป จนมีความเชี่ยวชาญในการสร้างพระพุทธรูป พระเครื่อง และเครื่องรางของขลัง ซึ่งจะมอบวัตถุมงคลต่างๆ เหล่านี้ ให้แก่พุทธศาสนิกชนที่มาร่วมทำบุญ โดยภายในวัดจะไม่มีตู้รับบริจาคและไม่มีพระบูชาให้เช่าแต่อย่างใด

นกสาริกา

(หรือที่พระครูธรรมธร สุวิช เรียกว่า "แม่กาหลง")

ขึ้นหัวเรื่องไว้ว่า "**นกสาริกา**" คุณผู้อ่านหลายท่านคงรู้จักและอาจจะเคยใช้มาบ้างแล้ว

การทำนกสาริกานั้นทำได้หลายแบบ คือ **ไม้แกะ, โลหะ, ผง, ตระกรุด** แต่ที่นิยมคือ **ไม้แกะ** เพราะสวยงาม แต่ไม้ที่จะมาทำต้องเป็นไม้มงคลหรือพวกกาฝากจึงจะดี

นกสาริกาที่ผู้เขียนนำมาเล่าให้ฟังนี้นั้น รับรองว่าแปลกกว่าที่อื่นแน่นอน เมื่อเกือบสิบปีมาแล้วผู้เขียนได้มีโอกาสได้เข้ากราบพระคุณเจ้ารูปหนึ่ง โดยการแนะนำของเพื่อนและทราบข่าวอยู่ก่อนแล้วว่าพระคุณเจ้ารูปนี้นั้น จัดสร้างนกสาริกาได้แปลกกว่าสำนักอื่น คือ ของๆ ท่านสามารถบนบอกได้เหมือนมีชีวิต

และท่านทำการเสกตั้ง ๓ ปี คือ พ.ศ.๒๕๑๑-๒๕๑๓ **ท่านเสกจนตัวนกสาริกานั้นลอยขึ้นมาจากโหลน้ำมันทุกตัว**

นกสาริกาของท่านนั้นจะเลี่ยม ใส่น้ำมันทุกตัว เล็กบ้างใหญ่บ้างตามขนาดของไม้ ซึ่งนกรุ่นนี้ก็หมดไปในเวลาอันรวดเร็ว

ผู้เขียนได้มีบุญติดตัวบูชาไว้หนึ่งตัวเช่นกัน แต่เช่ามาเป็นเงินหลายหมื่นบาท เพราะทุกคนที่มีต่างหวงแหนกันมาก ต้องใช้วิธีขอแบ่งๆ กันตามหมู่ลูกศิษย์

พระคุณเจ้ารูปนี้ไม่อนุญาตให้นำรูปท่านและที่อยู่ของท่านออกเผยแพร่ ด้วยเหตุผลส่วนตัวของท่าน คือไม่อยากวุ่นวาย ไม่อยากดัง ท่านชอบอยู่เงียบๆ ของท่าน ส่วนมากก็รู้กันในหมู่ลูกศิษย์เท่านั้น ผู้เขียนจึงขออนุญาตนำเรื่องราวของนกสาริกาของท่านออกมาเผยแพร่ ท่านอนุญาตเพียงเรื่องนกเท่านั้น

พระคุณเจ้ารูปนี้ มีพลังจิตที่แก่กล้ามาก มีวาระจิตที่ไวรู้จิตใจคน มีวิชาแปลกๆ เยอะมาก แต่ส่วนมากวิชาของท่านไม่มีบนโลกมนุษย์ ครูบาอาจารย์ของท่านส่วนใหญ่เป็นพวกเซียน, เทพ และพรหมเสียส่วนใหญ่

เวลาท่านทำวัตถุมงคลแต่ละอย่าง ท่านจะพิถีพิถันของท่านมาก มวลสารก็หายาก ทำแต่ละทีจึงต้องใช้ทุนเยอะ แต่ลูกศิษย์ของท่านก็เข้าใจ เพราะอยากได้ของดีไว้บูชากัน เวลาท่านทำท่านจะทำเพียงผู้เดียว เสกคนเดียว เหมือนมีเคล็ดพิธีรีตองมากมาย

นกสาริการุ่นแรก ท่านเสกจนนกทุกตัวบินขึ้นมาเหนือโหลน้ำมันทุกตัว ครั้งสุดท้ายท่านเสกจนโหลน้ำมันแตกมาแล้ว

จำนวนการสร้าง ในรุ่นแรกนั้นไม่เกิน ๓๐๐ ตัว จึงไม่เพียงพอต่อความต้องการของศิษย์จึงหมดไปในเวลาอันรวดเร็ว

การมอบประสิทธิ์ประสาทนกสาริกา ของท่านแปลกกว่าที่อื่นคือ ท่านจะให้ทุกคนที่ไปขอนกกับท่าน อมนกไว้ในปาก ท่านจะเสกนกวิ่งอยู่ในปากเราได้ จนเราไม่สามารถทนได้ เพราะนกที่อยู่ในปากจะจิกเรา นกจะวิ่งออกมาจากปากทุกคน ซึ่งนับว่าแปลกมาก ส่วนค่าบูชาในรุ่นแรกนั้นก็นับว่าแพงมากในสมัยนั้น ตัวที่ผู้เขียนนำมาบูชาติดตัวทุกวันนี้ก็ได้พบอภินิหารอยู่บ่อยๆ การเงินดีมากไม่เคยขาดกระเป๋าเลย ติดต่ออะไรก็ราบรื่นไปหมด นกของท่านส่วนมากจะดีเรื่องเงินๆ ทองๆ และทำให้ชีวิตดีขึ้น

แต่ของท่านก็มีข้อห้ามเหมือนกัน คือ **ห้ามกินกบ** กับ **ห้ามขายหมู**

นกสาริการุ่นแรกนี้นั้น ได้หมดจากวัดไปนานแล้ว หายากอีกต่างหากทุกคนที่มีก็หวงกันมาก ลูกศิษย์ที่ยังไม่มีใช้ก็ได้ขอร้องให้ท่านสร้างขึ้นมาใหม่ แรกๆ ท่านก็ไม่ยอมเพราะสร้างได้ยาก แต่ทนการรบเร้าไม่ไหว ท่านจึงได้ดำริจัดสร้างนกสาริการุ่น ๒ ขึ้นมา **แต่ทำเป็นผงได้เพียง ๑๕๐ ตัวเท่านั้น**

ท่านเสกนกสาริกากระดุกกระดิกทุกตัว เหมือนมีชีวิต

ผงและมวลสารก็หายากมาก บางอย่างต้องใช้เงินมาก ส่วนผสมนกรุ่น ๒ เท่าที่รู้ก็มี

๑. ว่านเพ็ชรเจ็ดสี
๒. ว่านมณีเจ็ดแสง
๓. ว่านเกราะเพ็ชรไพฑูรย์
๔. ว่านพญาหอกโมกฆศักดิ์

๕. ว่านกวักพุทธเจ้าหลวง
๖. ว่านเหล็กไหล
๗. ว่านดอกเสน่หา
๘. ว่านดินสอฤๅษี
๙. ว่านมหาเสน่ห์
๑๐. ว่านเทพประชุมพรทั้งดอก
๑๑. ว่านเทพรำพึงทั้งดอก
๑๒. ว่านเทพรำจวน
๑๓. ว่านนะหน้าทอง
๑๔. ว่านสาริกาลิ้นทอง
๑๕. ว่านไพรปลุกเสก
๑๖. ว่านเพ็ชรฉลูกรรณ์
๑๗. ว่านธรณีเย็น
๑๘. ว่านแพ้เป็นชนะ

และยังมีผงพุทธคุณต่างๆ อีกมาก แต่ที่แน่ๆ มีของแปลกๆ ที่หาง่ายและเอาอยาก ซึ่งท่านไม่ยอมบอกว่าอะไรผสมอยู่ด้วย นกรุ่นนี้ท่านบอกว่าจะดีกว่ารุ่นแรกหน่อย ก็ตรงที่มีส่วนผสมเยอะ ใช้เจาะจงในเรื่องต่างๆ ได้

ท่านบอกว่า ท่านคุมได้ทุกตัว คนที่เอาไปใช้ดีขึ้นทุกคน แน่นอน การเสกของท่านก็เสกเดี่ยวมาตลอดทำพิธีคนเดียว ตามที่ครูบาอาจารย์ท่านบอกมา

ลูกศิษย์ท่านตอนนี้ที่รู้ต่างก็ไปบูชากันแล้ว นกรุ่นนี้เริ่มเหลือน้อยแล้ว ท่านใดสนใจก็ติดต่อกันเองนะตามเบอร์โทรท้ายเรื่องนี้ นกรุ่นนี้จะเด่นทางโชคลาภ ติดต่อเจรจา และทำให้ชีวิตดีขึ้น

ท่านท้าของท่านไว้นะว่า **ถ้าผู้ใดใช้แล้วไม่เห็นผลมาเอาเงินค่าบูชาคืนได้เลย** นี้ก็แสดงให้เห็นว่าท่านต้องมั่นใจของๆ ท่าน มิเช่นนั้นท่านคงไม่กล้าท้าคำนี้ออกมาอย่างแน่นอน

นกรุ่น ๒ นี้ทำได้สวยงามมาก ผู้เขียนเห็นแล้วยังบูชามาเก็บไว้หนึ่งตัวเลย เพราะกลัวหมดและสร้างยากมากลูกศิษย์ของท่านทุกคนที่มีไว้ต่างหวงแหนกันมากอยู่พอสมควร นกท่านจะตกไปอยู่กับพวกคนไทยเชื้อสายจีนเสียส่วนใหญ่ เพราะนำไปใช้เรื่องค้าขายเงินๆ ทองๆ ดีมาก

ที่นำมาบอกกล่าวเห็นว่าแปลกกว่าสำนักอื่น กรรมวิธีการทำการเสกก็แปลกดี มีเคล็ดเยอะแต่ที่แน่ๆ ตัวองค์หลวงพ่อผู้สร้างนั้นเก่งจริง อย่างแน่นอน ถ้านกรุ่นนี้หมดก็ไม่รู้ว่าท่านจะสร้างอีกหรือเปล่า เพราะตอนนี้อายุท่านก็มากแล้ว ถ้าผู้อ่านท่านใดสนใจก็ติดต่อกันเองก็แล้วกัน ผู้เขียนเป็นเพียงผู้เผยแพร่เท่านั้น

แต่ได้ทราบข่าวว่าตัวท่าน**อาจารย์ น.นาคราช** ก็ไปได้มาหลายตัวเช่นกันก็ลองติดต่อกันดู และที่**คุณมณฑ์สิริ (น้องหลวงพ่อ) สอบถามได้ที่เบอร์โทร. ๐๘๑-๖๔๒-๙๔๖๓ หรือ คุณบุญช่วย จิตพึงธรรม ที่เบอร์โทร. ๐๘๑-๑๗๑-๙๙๔๘**

ถ้าสนใจหรืออยากได้ไว้บูชาก็ติดต่อไป ถ้าของยังมี

เพราะกว่าหนังสือฉบับนี้จะออก ผู้เขียนไม่ทราบว่าหมดหรือยัง ลองติดต่อดูนะครับ

นกสาริกาของสำนักนี้มีดีมีความศักดิ์สิทธิ์มาก ที่กล้าพูดเพราะผู้เขียนก็ใช้อยู่เหมือนกันและเกิดขึ้นกับตัวเองบ่อยมากในด้านประสบการณ์ จึงกล้านำออกมาเผยแพร่เล่าให้ฟัง

ท่านผู้อ่านๆ แล้วพิจารณากันเอาเอง แต่ผู้เขียนขอรับรองเรื่องทุกเรื่องที่ผู้เขียนๆ มาเป็นความจริงทั้งหมดเห็นมาด้วยตนเองสัมผัสด้วยตนเองทั้งสิ้น จึงกล้านำออกมาเขียนให้ได้รู้กัน

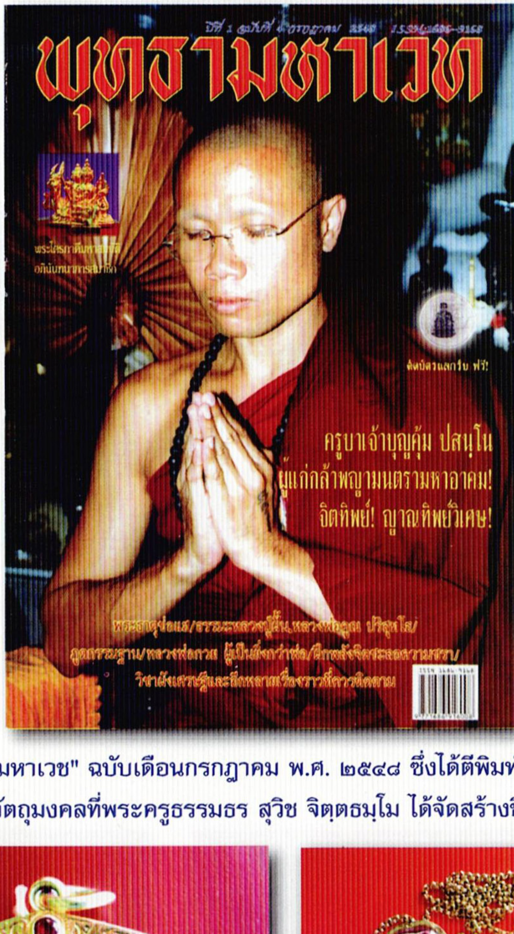
อย่างคุณกรศักดิ์ลูกศิษย์ของท่านก็มีหน้าที่การงานที่ใหญ่โต ไม่ได้มีอาชีพทางด้านนี้ แต่ที่เป็นตัวกลางให้ก็เพราะตัวหลวงพ่อเอง ท่านไม่อยากเปิดเผยตัว

แต่ที่แน่ๆ หลวงพ่อองค์นี้ท่านอาจารย์ น.นาคราช ยังถวายตัวเป็นลูกบุญธรรมเลย ลองติดต่อกันดูเอาเองก็แล้วกัน ถ้าไม่แน่จริง อาจารย์ น.นาคราช คงไม่เข้าไปกราบหรอก หรือถ้าติดต่ออาจารย์ น.นาคราชได้ ลองสอบถามดูก็ได้เรื่องนี้ ท่านจะได้รับความกระจ่างเอง

ก่อนจากกันฉบับนี้ ก็ขออวยพรให้ผู้อ่านทุกท่าน จงโชคดีมีเงินใช้กันทุกคนและขอวิงวอนท่านผู้อ่านทุกท่านช่วยกันอุดหนุนหนังสือ "**พุทธามหาเวท**" กันด้วยน่ะครับ

นรสิงห์

หมายเหตุ : ประวัติจากหนังสือพุทธามหาเวท โดย. นรสิงห์
ฉบับปีที่ ๑ ฉบับที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๔๘



นิตยสาร "พุทธามหาเวช" ฉบับเดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๘ ซึ่งได้ตีพิมพ์เรื่อง "นกสาริกา"
วัตถุมงคลที่พระครูธรรมธร สุวิช จิตฺตธมฺโม ได้จัดสร้างขึ้น



แม่กาหลง

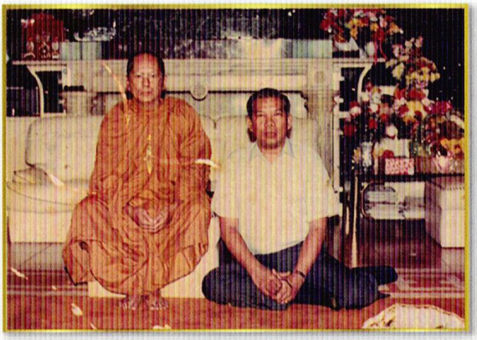
วัตถุมงคลขึ้นชื่อ รุ่นแรก ปลุกเสก ๓ ปี
ที่พระครูธรรมธร สุวิช จิตฺตธมฺโม สร้างขึ้น
โดยการปลุกเสกตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๑๑ - พ.ศ. ๒๕๑๓

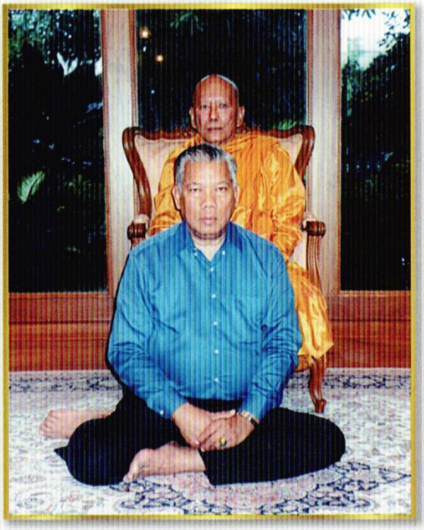


แม่กาหลง

วัตถุมงคลรุ่นสุดท้าย
ที่พระครูธรรมธร สุวิช จิตฺตธมฺโม
สร้างขึ้นก่อนมรณภาพ

ลูกศิษย์





ฯพณฯ นายสมัคร สุนทรเวช นายกรัฐมนตรี
หนึ่งในศิษยานุศิษย์
ถ่ายภาพร่วมกับพระครูธรรมธร สุวิช จิตฺตธมฺโม





คุณไพโรจน์ เปี่ยมพงศ์สาน
หนึ่งในศิษยานุศิษย์
ถ่ายภาพร่วมกับพระครูธรรมธร สุวิช จิตฺตธมฺโม




สภาพวัดโสธรนิมิตต์ ก่อนดำเนินการก่อสร้าง พ.ศ. ๒๕๑๙



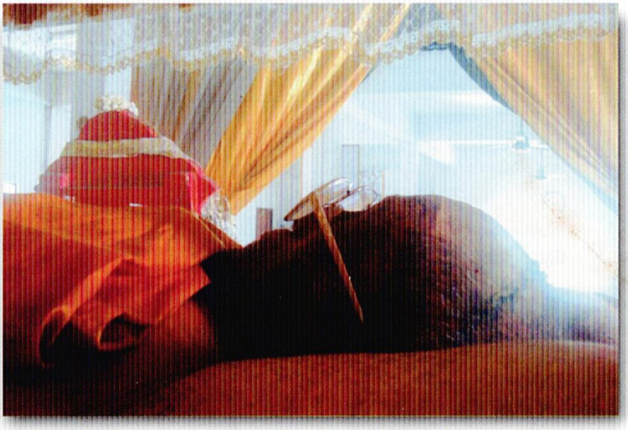
สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (วาสน์ วาสนมหาเถระ)
สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม
เสด็จเป็นประธานในพิธีสร้างหอระฆัง ณ วัดโสธรนิมิตต์ พ.ศ. ๒๕๒๐





วันอาทิตย์ที่ ๓๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๓๙
อัญเชิญพระรูป พระปิยมหาราช สู่วัดโสธรนิมิตต์ อำเภอเมืองสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ





สภาพสังขารพระครูธรรมธร สุวิช จิตฺตธมฺโม (อาจารย์เต็ก)
แสดงปาฏิหาริย์ ไม่เน่า ไม่เปื่อย (ภายหลังมรณภาพ ๒ ปี)
(ถ่ายเมื่อวันที่ ๒๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๑)



ญาติพี่น้องร่วมงานสวดอภิธรรมศพพระครูธรรมธร สุวิช จิตฺตธมฺโม
ถ่ายเมื่อวันที่ ๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๙ (วันมรณภาพ)

ด้วยความอาลัย

ท่านพระครูธรรมธร สุวิช จิตฺตธมฺโม อดีตเจ้าอาวาสวัดโสธรนิมิตต์ เป็นพี่ชายคนโตของครอบครัว เมื่อคุณพ่อคุณแม่จากพวกเราไป น้องๆ ทุกคนจึงมีความรู้สึกว่าท่านเปรียบเสมือนเป็นตัวแทนของพ่อและแม่ ที่พวกเราจะต้องเชื่อฟัง และเคารพอย่างสูงสุด

การจากไปอย่างกะทันหันของท่าน ทำให้พวกเราเสียใจและอาลัยไม่ต่างจากครั้งที่พวกเราสูญเสียคุณพ่อและคุณแม่ของพวกเราไป "นับเป็นการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่"

ในที่สุดใบไม้อันเก่าแก่ย่อมต้องร่วงหล่นฉันใด ทุกสิ่งในโลกก็คงเป็นเหมือนใบไม้ใบหนึ่ง ย่อมร่วงหล่นไปตามกาลเวลาฉันนั้น ชีวิตที่เกิดขึ้นจึงแยกจากความตายไม่ได้ ไม่มีสถานที่ใดที่ไม่มีคนตาย มีชีวิตที่ไหน จึงต้องมีความตายที่นั่น ถึงกระนั้นการมรณะภาพของท่านพระครูธรรมธร สุวิช จิตฺตธมฺโม ก็คงยังนำความ เศร้าโศกเสียใจมาสู่น้องๆ ในตระกูล จิตพึงธรรมและศิษยานุศิษย์ของท่าน

ชีวิตอินทรีย์ที่ผ่านมาของพระครูธรรมธรสุวิช จิตฺตธมฺโม ต้องผ่านร้อนผ่านหนาวมาโดยลำดับ หลายครั้งที่พวกเราไป

กราบเยี่ยมท่านที่วัด เราทราบว่าสุขภาพของท่านไม่ค่อยแข็งแรง แต่ท่านไม่เคยแสดงให้ใครเห็น ท่านยืนหยัดต่อสู้กับโชคชะตา ฝ่าฟันอุปสรรคแต่เพียงเดียวดายนับครั้งไม่ถ้วน จะเห็นได้จากการสร้างวัดจากสำนักสงฆ์ ที่มีแต่ดิน ทุ่งหญ้า และเรือนไม้เก่าๆ ดั่งภาพวัดในอดีต ความเมตตาของท่านทำให้ลูกศิษย์ต่างถิ่นมาช่วยสร้างวัด จากเดิมมาเป็นวัดโสธรนิมิตในปัจจุบัน

บัดนี้ธาตุขันธ์ของท่านได้หยุดพักผ่อน เข้าสู่ความสงบ หลับให้สนิทเถิด ท่านพระครู พี่ของเรา อาจารย์ของเรา **สุขอื่นยิ่งกว่า ความสงบนั้นไม่มี**

ขอให้วิญญาณอันบริสุทธิ์ของท่าน อาจารย์พระครูของพวกเรา สถิตสู่สวรรค์และได้ไปปฏิบัติธรรม ให้ได้พบนิพพานดั่งปรารถนาเถิด

ด้วยความรักและอาลัย

น้อง ลูกหลานตระกูลจิตพึงธรรม และศิษยานุศิษย์

ขอกราบขอบพระคุณ

เนื่องในงานพระราชทานเพลิงศพ

เป็นกรณีพิเศษ

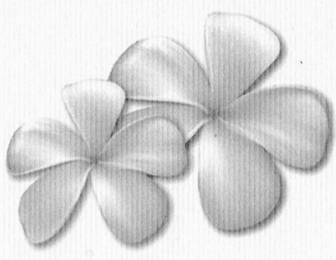
พระครูธรรมธร สุวิช จิตฺตธมฺโม

เจ้าภาพขอกราบขอบพระคุณทุก ๆ ท่าน ที่กรุณาให้เกียรติมาร่วมฟังสวดพระอภิธรรม ตลอดจนให้เกียรติสละเวลา มาร่วมในงานพระราชทานเพลิงศพเป็นกรณีพิเศษในครั้งนี้ หากมีสิ่งใดขาดตกบกพร่อง เจ้าภาพกราบขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

ขอกราบอาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายทั่วสากลโลก จงดลบันดาลให้ทุกท่านประสบแต่ความสุข ด้วยจตุรพิธพรชัย และเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้าในชีวิตด้วยประการทั้งปวงตลอดไป

เจ้าภาพ

ธรรมะกับการปฏิบัติธรรม



คำนำ

ข้าพเจ้าได้รับหนังสือเล่มนี้จากพระคุณเจ้าผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบรูปหนึ่ง ในครั้งที่ไปทำบุญวันเข้าพรรษาในปี พ.ศ. ๒๕๔๘ หลังจากได้อ่านหนังสือเล่มนี้จบลงข้าพเจ้ามีความซาบซึ้งในวิธีบรรยายธรรม ของท่านผู้เขียนยิ่งนัก ได้เข้าใจว่าปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร, จุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรมอยู่ที่ไหน, หลักของการปฏิบัติธรรมทำอย่างไร และอีกหลายอุบายในการฝึกสติ......... จิตเกิดความศรัทธาที่จะจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้เพื่อเป็นธรรมทานต่อไป.

เนื่องจากหนังสือเล่มนี้เป็นฉบับถ่ายเอกสารและไม่สามารถหาต้นฉบับได้ จึงได้ตกลงใจที่จะขอจัดพิมพ์ขึ้นใหม่

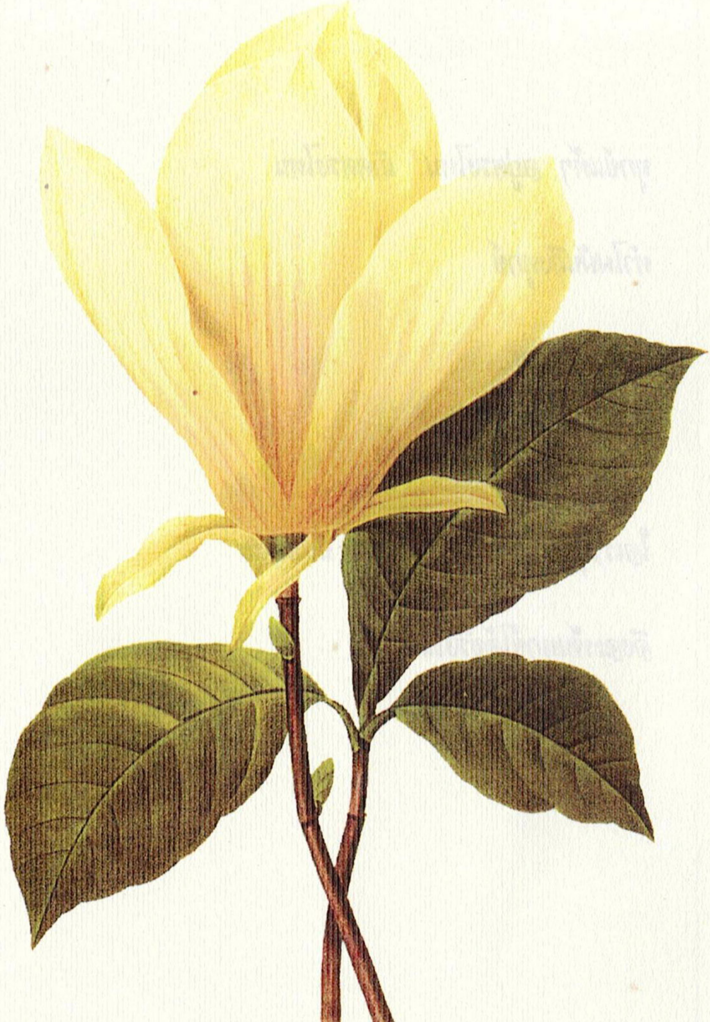
ขอกราบขอบพระคุณ พระคุณเจ้า ที่ท่านมอบหนังสือเล่มนี้ และขอกราบอนุโมทนากับทุกๆ ท่านที่ได้มีส่วนร่วมในการจัดพิมพ์ ตลอดถึงผู้อ่านทุกท่าน จงเข้าถึงฝั่งแห่งพระนิพพานอันเป็นที่ยุติแห่งความสงสัยทั้งสิ้นทั้งมวลโดยเร็วพลันเทอญ

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

ใจ - ใจ - ใจ

(ธรรมะเป็นเรื่องของใจ)



ทุกข์แท้ๆ อยู่ตรงไหน เกิดตรงไหน

ทำไมมันถึงทุกข์

ค้นหาเอาเอง

ใจใครทุกข์ ก็หาที่ใจคนนั้น

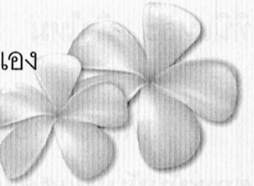
ใจเราทุกข์ ก็หาที่ "ใจเรา" นั่นแหละ

จึงจะพ้นทุกข์ได้จริงในที่สุด

ใจ - ใจ - ใจ
(ธรรมะเป็นเรื่องของใจ)

ปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร?

ปฏิบัติธรรม เพื่อให้ใจพ้นทุกข์ได้เท่านั้นเอง



ใจพ้นทุกข์นั้นเป็นอย่างไร?

ใจพ้นทุกข์ คือ การทำใจให้ได้ต่อการได้ลาภยศเกียรติ สรรเสริญจิตก็ไม่หลงยินดี ไม่หลงในสิ่งที่ได้ ในขณะเดียวกัน หากมีการสิ้นลาภ สิ้นยศ สิ้นเกียรติ สิ้นสรรเสริญ อีกทั้งมีคำตำหนินินทา อันเรียกว่าโลกธรรม ๘ ใจก็ปกติ ไม่ตื่นเต้นหวั่นไหวแม้แต่นิดเดียวต่อการสูญสิ้น

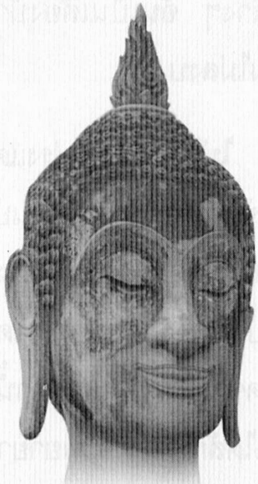
เมื่อใดยังทำใจไม่ได้ ก็ต้องทุกข์ใจอยู่ร่ำไป หากทำใจได้แล้วก็สบายใจจริงไหม

ธรรมะแห่งพุทธะ ทั้งหมดอยู่ที่ความปล่อยวางของใจ ธรรมะแห่งพุทธะเป็นเรื่องของใจ

หากกายไม่มีใจ เช่น ศพต่างๆ มันก็ทำอะไรไม่ได้ เคลื่อนไหวไม่ได้ แข็งเหมือนท่อนไม้ ใครจะฝังจะเผา จะทำอะไร มันก็ไม่ว่าอะไร ไม่ร้องว่าเจ็บว่าปวดใช่ไหม เพราะมันคือธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ มารวมกันเป็นรูปร่างกายขณะหนึ่ง แต่พอมี **"ใจ"** มาอาศัยอยู่ในนั้น มันก็เคลื่อนไหวได้ทำอะไรๆ ก็ได้ มันมีความเจ็บปวด สุข ทุกข์ ชอบ ไม่ชอบ ที่เป็นความรู้สึกเกิดขึ้นเรียกว่า **"ธาตุรู้"** และธาตุนี้แหละที่เรียกว่า **"จิต"** ก็ได้ **"ใจ"** ก็ได้ ตัวนี้แหละที่เกิดสุขและทุกข์ มันเกิดที่นี่แหละ จริงไหม

เพราะ กายแท้ ๆ ที่ไม่มีจิตใจอาศัยอยู่ เช่น ศพต่างๆ เป็นต้น ขณะนั้นมันไม่แสดงความทุกข์เจ็บปวดให้เห็นเลยใช่ไหม จริงหรือไม่จริง

ทุกข์แท้ๆ อยู่ตรงไหน เกิดตรงไหน
ทำไมมันถึงทุกข์
ค้นหาเอาเอง
ใจใครทุกข์ ก็หาที่ใจคนนั้น
ใจเราทุกข์ ก็หาที่ "ใจเรา" นั้นแหละ
จึงจะพ้นทุกข์ได้จริงในที่สุด



พระพุทธเจ้าตรัสรู้ที่ไหน

พระพุทธเจ้าตรัสรู้ที่ในใจของพระองค์ ด้วยการกำหนดสติเฝ้าดูกายดูใจอยู่ตลอดเวลา โดยอาศัยป่าเป็นส่วนประกอบในการทำความเพียรเพราะป่านั้นเงียบสงบ

ในความเงียบสงัด ก็จะมีความชุ่มเย็นอยู่ภายในนั้นเสมอ ป่าคือ ป่า ป่าตรัสรู้ไม่ได้

ชาวป่าชาวเขาที่เกิดในป่า อยู่ในป่า จนกระทั่งตายในป่าก็ไม่เห็นมีใครที่จะตรัสรู้ได้

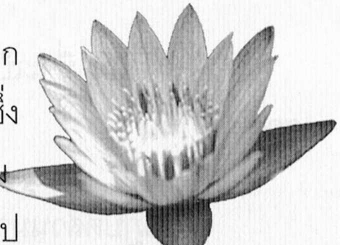
ใจเท่านั้น ที่จะเป็นผู้ตรัสรู้ ธรรมะของพุทธศาสนาจึงเป็นเรื่องของใจเท่านั้น

นักปฏิบัติส่วนมากยังไม่เข้าใจว่า ความสงบที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ไหน บางครั้งมีโอกาสอยู่กับสถานที่สงบแล้ว ยังบอกว่าไม่สงบ โดย

โทษสิ่งภายนอกว่า เพราะสภาพแวดล้อมต่างๆ อันเป็นเสียงบ้าง บุคคลบ้าง สิ่งนั้นสิ่งนี้บ้างคือต้นเหตุของความไม่สงบ

จิตเกิดการผลักต้านปรากฏการณ์โดย ไม่รู้เท่าทันจิตปรุงแต่งของตนจึงพยายามที่จะหนีไปให้ไกลจากสิ่งเหล่านั้น อยากไปอยู่ในป่าในเขาที่ไกลๆ หรือในถ้ำที่เงียบสงบ ซึ่งปราศจากผู้คนและเสียงต่างๆ ที่จะมารบกวนได้พยายามแสวงหาความสงบจากสิ่งภายนอก โดยเข้าใจเอาเองว่า ความสงบและไม่สงบนั้น เกิดจากสิ่งภายนอกเท่านั้น ดังนั้นจึงไม่สามารถที่จะพบความสงบที่แท้จริงได้สักที แม้จะพยายามหามานานแสนนาน ก็ยังหาไม่เจอ นั่นเพราะยังไม่เข้าใจ และยังหาไม่ถูกจุดต่างหาก ขออธิบายว่า หากป่านอกถ้ำนอกจะสงบเงียบสักแค่ไหน แต่ป่าใน ถ้ำใน คือ จิตใจของท่าน ยังไม่ยอมเงียบสงบ ป่านอกถ้ำนอกก็หาจะเงียบสงบสำหรับท่านไม่

เพราะความสงบหรือไม่สงบที่แท้จริงนั้น เกิดจากข้างใน คือ จิตใจของท่านต่างหากที่เป็นต้นเหตุ หากจิตภายในไม่สงบทุกที่ก็ไม่สงบ หากที่นี่คือใจไม่สงบ จะอยู่ที่ไหนๆ มันก็ไม่สงบ จริงไหม



เสียงต่างๆ และสิ่งต่างๆ ทางภายนอกนั้น มันเป็นธรรมชาติ ของมันเช่นนั้นเอง ซึ่งท่านห้ามมันมิให้เกิดได้หรือไม่ และท่านห้ามหูตัวเองมิให้รับเสียง ห้ามตาตัวเองมิให้เห็นรูปได้หรือไม่ เมื่อห้ามไม่ได้ทำไมท่านไม่ห้ามใจตนเองล่ะ ด้วยการรับรู้แล้ว

ปล่อยมันผ่านไปเสีย อย่าดูดรั้งหรือผลักต้าน

ดังนั้น ท่านจะต้องทำใจ ด้วยการ "รู้" แล้วปล่อยไปเท่านั้น ดังเช่น ***ธรรมชาติของน้ำ คือน้ำที่ไม่ไหลขังไว้ย่อมเน่าฉันใด จิตที่รู้เรื่องอะไรแล้วไม่ยอมปล่อย ย่อมทุกข์ฉันนั้น*** และธรรมแท้นั้นเป็นกลางๆ ใครปล่อยวางได้ก็สบาย

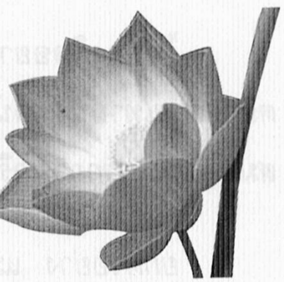
เมื่อรู้ความจริงแล้วว่า เหตุเกิดแห่งความสงบ และไม่สงบนั้นอยู่ที่ใจก็จงแสวงหาป่าใจถ้ำใจให้พบเถิด ด้วยการมีสติจับรู้อยู่แต่ปัจจุบัน ภายในกายภายในใจตนเท่านั้น

ไม่ต้องคิดอยากทำสมาธิให้เจริญสติรู้อยู่กับปัจจุบันให้ได้ตลอดสายเท่านั้น ผลนั้นก็จะเกิดเป็นสมาธิขึ้นมาเองในที่สุด เพราะสมาธิคือผลจากการเจริญสติต่างหาก

ยกตัวอย่าง แม้แต่การนั่งสมาธิ กำหนดดูลมหายใจ ก็ต้องใช้สติ เฝ้าดูเฝ้ารู้ลมที่เป็นปัจจุบันนั้นตลอดเวลา หากขาดสติตามดูตามรู้แล้ว สมาธิก็ไม่สามารถที่จะเกิดขึ้นได้อีกเช่นกัน เพราะเหตุไม่มีผลจะเกิดขึ้นได้อย่างไรเหตุมีผลจึงมี ***"สติ" จึงเป็นแม่ทัพใหญ่ในกองทัพธรรม สติเป็นมรรค สมาธิเป็นผล***

จงแสวงหาสติเถิด เพื่อให้เกิดเป็นสมาธิ อันเป็นจิตหนึ่งจริงๆ คือ ความสงบที่แท้จริง

เมื่อท่านพบสมาธิตัวแท้ๆ หมายถึงพบป่าใจถ้ำใจได้แล้ว แม้จะอยู่ที่ไหนๆ มันก็สงบหมด แม้จะอยู่กับที่ไม่สงบทางภายนอก แต่ใจภายในมันก็สงบ แม้จะอยู่กับที่วุ่นทางภายนอก แต่ใจภายในมันก็ไม่วุ่น แม้จะอยู่กับทุกข์ทางภายนอก แต่ใจภายในมันก็ไม่ทุกข์ แม้จะอยู่กับความรีบร้อนทางภายนอกแต่ใจภายในมันก็ไม่ร้อน ปกติเย็นสบายตลอดเวลา ข้างนอกก็ทำไปตามเหตุตามปัจจัยเท่านั้น หากตรงนี้ไม่มีอะไร หากตรงนี้ไม่ทุกข์ มันก็จบเท่านั้นเอง มันจึงเหลือแต่การกระทำที่บริสุทธิ์ อันเปี่ยมไปด้วยความเมตตาจริงใจบริสุทธิ์ใจเท่านั้น



จงเข้าใจความเป็นจริงโดยถ่องแท้เถิด ด้วยการพิจารณาตามสภาพความเป็นจริงคือ "**โอปนยิโก**" จะเห็นว่า ธรรมชาตินั้น สอนว่า ....

จงพยายามทำใจให้เงียบสงบเหมือนป่า คือทำใจให้เป็นป่าใจ หรือการทำใจให้เป็นสมาธิ คือจิตสงบนั่นเอง และจะต้องทำใจให้สงบได้ในทุกที่ด้วย โดยไม่จำกัดสถานที่ทางภายนอก เมื่อใจเกิดเป็นสมาธิได้แล้ว คือพบจิตเงียบได้แล้ว ความเย็นสบายทั้งกายใจ ย่อมจะปรากฏขึ้นเอง ภายในนั้นตลอดเวลา เพราะมันเป็นผลของความเงียบ

จากนั้น ให้พิจารณาดูสภาพความแตกต่าง ระหว่างความเงียบสงบและความไม่เงียบสงบของจิตใจ ว่ามันแตกต่างกันอย่างไร

เกิดจากอะไร เมื่อพบแล้ว ปัญญาตัวแท้ๆ คือมรรคหรือทางพ้นทุกข์ก็จะปรากฏขึ้นให้รู้เอง นั่นยังมิใช่ผลที่สมบูรณ์ มันเป็นผลของสมาธิขณะหนึ่งเท่านั้น อันเรียกว่า "***อริยมรรค***" คือพบทางแล้ว รู้ทางแล้ว สัมผัสบ้างแล้วเท่านั้น ต้องไปทำผลอีก เพราะสมาธิก็ยังมิใช่ที่สุดแห่งธรรม

ดังเช่น นักมวยที่ฝึกซ้อมกระสอบทรายจนชำนาญ มันเป็นการชกฝ่ายเดียวโดยไม่มีการต่อสู้ของฝ่ายตรงข้าม ยังไม่เจอของจริง ผลนั้นจึงดูเหมือนเป็นผู้ชนะอยู่ตลอดเวลา เหมือนกับการนั่งหลับตาทำสมาธิ พอจิตสงบก็ลืมทุกข์ไปชั่วขณะหนึ่ง มันเป็นการลืมทุกข์หรือศิลาทับหญ้า ยังมิใช่การดับทุกข์ที่แท้จริง เพราะพอออกจากสมาธิ เจอผัสสะก็เกิดทุกข์ได้อีก ของจริงต้องดับกันตรงผัสสะข้างนอก ทันทีที่กระทบก็จบลงแค่นั้น ทุกข์จะไม่สามารถเข้าถึงใจได้เลยจึงจะใช่

ดังนั้นผลแท้ๆ จะพิสูจน์ได้ต่อเมื่อเจอผัสสะขณะลืมตาคือการอยู่กับชีวิตจริงๆ หรือการขึ้นชกบนเวทีชีวิตอีกที จะต้องพบคู่ต่อสู้ทั้งนอกใน ในลีลาต่างๆ ที่โต้ตอบมาให้ได้ทันจริงๆ การชกในที่นี้มิใช่หมายถึงการต่อสู้ชกตีทางกายภายนอกกับใคร แต่หมายถึงสติปัญญาที่ต่อสู้ห้ำหั่นกับกิเลส คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิตของตนเท่านั้น

และสมาธิตัวแท้ๆ คือสมาธิธรรมชาติ หรือความปกติของจิต จิตหนึ่งหรือจิตเงียบนั้นจะต้องมีอยู่ภายในจิตตลอดเวลา มีอยู่ในทุกอิริยาบถ ทั้งหลับตาลืมตาก็มีอยู่ โดยมิใช่ต้องมานั่งหลับตาทำสมาธิขณะที่เจอผัสสะอีก

แต่มันกลับเป็นสมาธิตัวตื่นจริงๆ ของธรรมชาติจากภายในที่มาทำเรา มารักษาเรา เมื่อก่อนเราทำสมาธิ แต่เดี๋ยวนี้สมาธิกลับมาทำเรา คือ สมาธินั้นกลับมารักษาเราอยู่ตลอดเวลา

พอทำถึงจุดนี้แล้ว เราจำเป็นที่จะต้องอาศัยสติปัญญานอก คือ พระไตรลักษณ์ เข้าช่วยในการค้นคิดพิจารณาด้วย เพื่อให้เกิดปัญญาในการปล่อยวางอีกที คือ ปัญญาในปัญญา จนกระทั่งมันเกิดเป็นปัญญาภายในตัวแท้ๆ ที่ปล่อยวางได้เองโดยอัตโนมัติ ทันทีที่รู้ ที่เจอผัสสะ ก็จบลงตรงนั้นโดยไม่ต้องกลับมานั่งทำปัญญา คือ การค้นคิดพิจารณาอีกต่อไป จึงจะใช่ของจริง

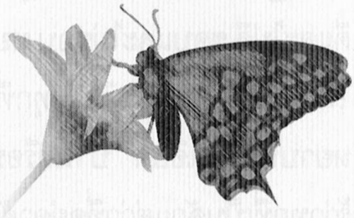
ทุกข์แท้ๆ จะดับได้สิ้น เพราะปัญญาเห็นแจ้งตัวเดียวเท่านั้น พอรู้ก็ .....อ๋อ พออ๋อก็หมดทันที ดังเช่น เมื่อแสงสว่างเกิดขึ้น ความมืดก็จะหมดไปในทันที ทุกข์ก็เช่นกัน จะหมดได้สิ้นเพราะปัญญาเห็นแจ้งตัวเดียวเท่านั้นเพราะ *"แสงสว่างอื่นใดเสมอปัญญานั้นไม่มี"*

การปฏิบัติธรรม เมื่อจิตเป็นสมาธิได้อย่างมั่นคง เห็นชัดเจนจนมั่นใจในตนจริงๆ แล้ว ควรจะทดสอบตัวเองด้วยการอยู่กับทุก

ปรากฏการณ์ให้ได้ คือ อยู่กับทุกสถานที่ ทุกบุคคล ทุกผัสสะ ทั้งที่ดีและไม่ดี ชอบและไม่ชอบ หยาบและละเอียด ในบ้าน ในเมือง ในป่าให้ได้ด้วย หากใช่จริงในทุกที่จิตก็มิได้หวั่นไหวต่อดีชั่ว ชอบไม่ชอบ หยาบหรือละเอียด บ้านหรือป่า มันจะไม่มีทั้งบ้านทั้งป่า เพราะมันรู้ว่าทุกที่เป็นสักแต่ว่าที่อยู่อาศัยเท่านั้นเองไม่มีอะไรเลยจริง ๆ

ชีวิตอยู่ได้เป็นได้ทุกอย่าง ทางกายภายนอก เป็นได้ทั้งป่าทั้งบ้านอย่างไรก็ดี ตามเหตุตามปัจจัย ไม่ดูดรั้งหรือผลักต้าน ส่วนทางใจภายในจะไม่มีเป็นอะไรเลย อยู่กับทุกข์ได้โดยใจไม่ทุกข์ ทางกายเป็นธรรมดาเน้นที่ใจเท่านั้นเป็นสำคัญ ข้างนอกเป็นเพียงลีลาธรรมเท่านั้น ไม่มีอะไรอยู่กับกิเลสได้โดยใจไม่มีกิเลส เพราะ***กิเลสคือเหตุแห่งทุกข์นั้น จะไม่สามารถย้อนกลับมาสู่ใจได้อีกเลย หากเหตุนั้นเคยดับไปแล้ว ด้วยปัญญาเห็นแจ้งในจิตตนจริงๆ*** ซึ่งตนเท่านั้นที่จะรู้ได้ด้วยตนเองเฉพาะตน อันเรียกว่าปัจจัตตัง ผู้อื่นไม่มีใครจะรู้ได้ดีเท่าตนรู้ตนเห็นตน เพราะธรรมแท้ๆ เป็นเรื่องของตนในที่สุด จิตจะมีแต่รู้ที่ปกติ รู้ที่ไม่มีไม่เป็นอะไร รู้ที่ไม่ทุกข์ รู้ที่อิสระ สบาย รู้ที่ไม่ติดไม่ข้อง รู้ปล่อย เท่านั้นเอง

ธรรมชาติของใจ มันชอบความอิสระ ไม่ชอบการบังคับ ทำอะไรจะต้องมีความเต็มใจในการทำเสียก่อน เมื่อเกิดความเต็มใจแล้ว ใจมันก็จะเต็ม คือ เกิดกำลังใจเกิดความมั่นใจ เกิดความภูมิใจ จนเอ่อล้นไปทั่วกายใจ แล้วมันจะทำงานนั้นโดยไม่ท้อถอยเบื่อหน่าย และประสบผลสำเร็จได้ในที่สุด



จงเข้าใจความเป็นจริง

สมาธิหรือจิตสงบนั้น สามารถที่จะทำได้ ๒ อย่าง คือ ทั้งในอิริยาบถนิ่ง และอิริยาบถเคลื่อนไหวและทำได้ในทุกท่า โดยไม่จำกัดท่าใดๆ ด้วยเพราะใช้ใจทำ ใช้กายเป็นสถานที่ทำ คือใช้ใจจับดูกายเท่านั้น กายจะอยู่ท่าไหนก็ได้ เพียงแต่ให้พยายามสนใจดูตัวเองว่า ปัจจุบันนี้เดี๋ยวนี้ขณะนี้ กายเรา กำลังทำอะไรอยู่ ก็กำหนดย้ำความรู้สึกนั้นลงไปอีกทีว่า กำลังทำอะไรอยู่ ข้อสำคัญ.... ***ให้ย้ำความรู้สึกอีกครั้งซ้ำลงไป เรียกว่ารู้ในรู้ หรือสติสัมปชัญญะก็คือตัวนี้แหละ มันจะเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหวอย่างไร ก็ให้กำหนดรู้ตามปัจจุบันขณะนั้นอยู่เสมอ คือให้ใจรู้กาย***

ให้สังเกตดูว่า ทุกเหตุการณ์ทำแล้วผลนั้นจะเป็นอย่างไร สุขหรือทุกข์หรือเฉยๆ มันมีอาการอย่างไรบ้าง ก็ให้รับรู้ดูไว้

เมื่อผลปรากฏให้รู้แล้ว เราควรจะนำเหตุการณ์นั้นมาทบทวนพิจารณาหาสาเหตุที่แท้จริงอีกทีว่าเหตุเกิดจากอะไร เมื่อมีเวลาว่างควรนั่งทบทวนพิจารณาดูอีกที

ขณะพิจารณา พยายามอย่าเข้าข้างตัวเองหรือผู้อื่น ให้วางใจเป็นกลางที่สุด ให้คิดพิจารณาด้วยความเป็นจริงว่า ที่เขาทำกับเราแล้วเราเกิดความรู้สึกเช่นนี้ สุขหรือทุกข์ เพราะเหตุใด หากเราไปทำเช่นนั้นกับผู้อื่นบ้างเขาย่อมจะมีความรู้สึกเหมือนเราขณะนี้เช่นกัน ให้น้อมเข้ามาดูตน คือโอปนยิโกอกเขาอกเรา

หากเป็นเหตุให้เกิดความสุข เราก็นำมาเป็นตัวอย่างเพื่อสอนใจตนเองเอาตัวอย่างที่ดีของเขา น้อมเข้ามาสอนและทำตัวเองให้ดีขึ้นอีกที คือเอาดีมาต่อดี โอปนยิโกอีกเช่นกัน

ส่วนที่ไม่ดีนั้น อย่ารังเกียจผลักต้านเขา รู้เอาไว้เป็นบทเรียนสอนตนอีกที เพื่อป้องกันตนเอง เตือนตัวเองไม่ให้ทำอย่างนั้น กลับเป็นส่วนดีไปหมดหากรู้จักเอาดี ก็เอามาสอนตนให้ทำตาม ไม่ดีก็เอามาสอนตนเองให้ระมัดระวังอย่าทำตาม จะเกิดทุกข์เกิดโทษเช่นนี้ นี่แหละคือพุทธมรรคา หมายถึงทางอันหมดจดแห่งมรรคธรรม เพราะมีจิตไม่หลงรักหลงชัง เป็นปกติเป็นกลางจริงๆ หรือจะเรียกว่า **"มัชฌิมาปฏิปทา"** ทางสายกลางก็ได้

ให้ระวัง จิตอกุศล จิตผลักต้าน จิตทุกข์ ตัวนี้จะเกิดขึ้นด้วยคือหากเขาผิดพลาด ก็อย่าซ้ำเติมเขา รังเกียจเขา ดูถูกเหยียดหยามเขา ความผิดพลาดย่อมมีเป็นธรรมดาแก่คนทุกคน สี่เท้ายังรู้พลาด นักปราชญ์ยังรู้พลั้ง ไม้ล้มข้ามได้ คนล้มอย่าข้าม

ควรให้โอกาสแก่เขาด้วย ไม่มีใครอยากทำชั่วหรอก หากรู้สภาวะสิ่งแวดล้อมอาจบีบบังคับเขา หรือเพราะความไม่รู้ ไม่เจตนา ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็ได้ ทุกอย่างย่อมเป็นบทเรียนสอนให้รู้ ไม่มีใครรู้มาหมดจากในท้อง ก็มาเรียนรู้กับประสบการณ์ของชีวิตนี่แหละ "**รู้**" แล้วก็ "**ทำ**" แล้วก็ปรับปรุงแก้ไขไป ค่อยเป็นค่อยไป เท่านั้นเอง ไม่มีอะไร หากเราไปรังเกียจเขาตัวเราจิตเรานั่นแหละจะมีอาการเหมือนเผาตัวเอง เพราะเกิดความไม่พอใจขึ้นในจิตตนก่อน จิตปรุงเอง มันจะเป็นทุกข์รุ่มร้อน เพราะความไม่ชอบใจอันเกิดจากตนทำตนเอง ไปยึดไปแบกเขาเอง เรื่องของเขา แต่เราไปเอาเข้ามาเป็นทุกข์เอง จริงหรือไม่ อย่าเที่ยวโทษใคร เรื่องในจิตไม่มีใครจะทำทุกข์ให้แก่ใครได้ นอกจากตัวเองเกิดอุปาทานของการมีตัวเราของเราเข้าไปรับเข้ามาเอง

หากเราไม่เก็บเข้ามา แล้วทุกข์จะเกิดขึ้นอย่างไร เพราะเรื่องมันเกิดอยู่ข้างนอก แต่เรากลับเอามาทุกข์ข้างในใจเอง ใช่หรือไม่ ลองคิดดู อย่าพึ่งเชื่อ ให้ไปพิจารณาให้เห็นจริงก่อนแล้วค่อยเชื่อ

หลักที่กล่าวมานี้ คือ ***แนวการฝึกสมาธิในอิริยาบถเคลื่อนไหว*** หรือสมาธิในชีวิตประจำวัน สมาธิธรรมชาติธรรมดาก็ได้ เรียกว่าอะไรก็ได้ ไม่สำคัญต่อชื่อที่เรียก เพราะไม่ยึดรูปแบบ ไม่ยึดสถานที่ ใช้กายตนเองเป็นสถานที่ในการทำ ใช้ใจเป็นผู้ทำ ทำข้างในคือทำใจ ปล่อยข้างนอกคือปล่อยกายตามปกติธรรมชาติธรรมดาในชีวิต

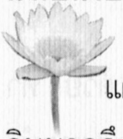
ประจำวันของตน ในทุกอิริยาบถของการเคลื่อนไหว จะอยู่ ณ สถานที่ใด จะอยู่ในรูปแบบไหน หมายถึงจะแต่งตัวอย่างไหนก็ไม่สำคัญ ไม่เป็นอุปสรรคของการปฏิบัติ ตามสบาย สำคัญตรงใจเท่านั้น แม้จะทำการงานอาชีพอะไร จะเป็นผู้หญิง ผู้ชาย ผู้ใหญ่ คนแก่ หรือเด็ก คนชาติไหน ภาษาไหน หากเข้าใจหลักนี้ก็ทำได้หมด

เป็นทางอันอิสระจริง ๆ อีกทั้งไม่กำหนดเวลาใดๆ ด้วย ทำเมื่อไหร่ก็ใช่เมื่อนั้น ไม่ทำก็ไม่ใช่ หมายถึงทำได้ทุกอย่างที่จิตอยากทำ ไม่จำกัดเวลาใดๆ ทั้งสิ้น ทำได้ทุกเวลาทุกนาทีทุกชั่วโมง แม้ไม่รู้เวลาก็ทำได้อยู่ที่ **ทำ** เท่านั้นแหละ

และการทำในแนวนี้ เป็นการปิดทองหลังพระ เพราะคนภายนอกดูไม่ออก นอกจากผู้เห็นธรรมด้วยกันเท่านั้นที่สัมผัสแล้วรู้ ผู้รู้ย่อมรู้ ผู้ไม่รู้ย่อมไม่รู้ เพราะมันเป็นรู้ของจิต คือธาตุรู้ มันจะรู้ของมันเอง หากทำถึงจุดของมันจริงๆ ไม่ต้องสงสัยว่ามันเป็นอย่างไร ให้ทำเท่านั้นแหละ ถึงเมื่อไหร่ก็ถึงเมื่อนั้น เมื่อตนรู้จากภายในจิตตนที่เป็น **"ปัจจัตตัง"** เท่านั้น

ใครก็รู้ของใครไม่ได้ เพราะมันเป็นรู้เฉพาะตน เมื่อตนเห็นตนรู้ตนได้จริงๆ แล้ว พอเห็นเขาเป็นเช่นนี้ก็จะรู้และเข้าใจในทันที เช่น การกินอาหารแล้วอิ่ม ความอิ่มเป็นความรู้สึกเฉพาะตน เราจะบอกเท่าใดเขาก็ไม่สามารถจะเห็นได้ รู้ได้ ต่อเมื่อเขากินและได้สัมผัส

กับความรู้สึกว่าอาการอิ่มนั้นเป็นเช่นไร พอได้ยินคำว่า “ **อิ่ม** ” เท่านั้น เขาจะร้องอ๋อทันที เพราะเขาเคยสัมผัสมาแล้วนั่นเอง เช่นกันกับคำว่า ผู้รู้ย่อมรู้นั่นแหละ ไม่ต้องสงสัยว่ามันเป็นเช่นใด อยากรู้ก็ไปทำเท่านั้น ก็จะรู้เอง มันเป็นที่รู้บอกกันไม่ได้ รู้ที่ปราศจากเสียง เพราะ ***“ของจริงนิ่งเป็นใบ้ ของพูดได้ยังมิใช่ของจริง”*** นั่นเป็นสื่อสมมติเท่านั้น



แต่การกินอาหารของแต่ละบุคคลนั้นไม่เท่ากันเสมอไป บางคนกินมากถึงอิ่ม บางคนกินน้อยก็อิ่มแล้ว การปฏิบัติธรรมก็เช่นกัน ***ความรู้เห็นอันแยบคายของสติปัญญาต่อธรรมที่เกิดในแต่ละบุคคลย่อมไม่เท่ากัน*** บางคนต้องปฏิบัติลำบากหรือปฏิบัติมากๆ ถึงจะเห็นธรรม บางคนแค่สัมผัสหรือปฏิบัติธรรมดาๆ ก็เห็นแล้ว สุดแท้แต่ธรรมชาติแห่งธาตุรู้ ของใครของมันที่จะเป็นไปเอง แต่ผลอิ่ม คือ จิตที่ไม่ทุกข์นั้นเท่ากัน เหมือนกัน เสมอกัน จุดหมายเดียวกัน จึงไม่มีกฎเกณฑ์จำกัดเวลาเป็นกฎตายตัวได้ในเรื่องนี้



ส่วน......***สมาธิในอิริยาบถนิ่งหรืออิริยาบถเดียว*** คือการที่เราอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานๆ จะเป็นนั่ง ยืน นอน ก็ได้ แต่ส่วนมากโดยทั่วไปจะใช้วิธีนั่งเป็นหลักในการปฏิบัติ เช่นการนั่งหลับตานิ่งอยู่ในท่าเดียวนานๆ ไม่เคลื่อนไหวไปไหน ดังที่มีชื่อเรียกกันอยู่ทั่วไปว่า “การนั่งสมาธิ” ซึ่งจะใช้ความรู้สึกอันเรียกว่าสติหรือใจก็ได้ ตามแต่จะเรียก เพราะมันจะมารวมรู้อยู่ที่ใจอีกทีในที่สุด มาคอยเฝ้าสังเกตจับดูลมหายใจภายในร่างกาย

ของตนว่าขณะปัจจุบันนี้มันเป็นอย่างไร เข้าหรือออกก็ให้รู้ โดยใช้วิธีกำหนดชื่อย้ำความรู้สึกเอาไว้ เช่น เข้าก็รู้ ออกก็รู้ หรือ เข้าว่า " พุท " ออกว่า " โธ " ก็ได้หากมีความรู้สึกชัดตรงหน้าท้อง พอหายใจเข้ารู้สึกว่าท้องมีอาการพองขึ้นก็กำหนดว่า "พองหนอๆ" พอหายใจออกท้องยุบก็กำหนดตามรู้นั้นว่า "ยุบหนอๆ" จับตรงตาม " รู้ "ไปเรื่อยอย่างนี้แหละ จนกว่าจิตมันตั้งมั่นและสงบนิ่งนั่นแหละ หรือจะกำหนดเป็น "รูปนาม" ก็ได้ คือ ขณะหายใจเข้ากำหนด "เข้า" เป็นรูป "รู้สึก" เป็นนาม พอหายใจออก กำหนด "ออก" เป็นรูป "รู้สึก" เป็นนาม จะใช้ชื่ออะไรมากำหนดเรียกก็ได้ ไม่สำคัญ เพราะชื่อนั้นสำคัญไฉน



อย่ามัวเมาทะเลาะกันต่ออุบายวิธีกำหนดชื่อ ว่านั่นผิด นี่ถูกอยู่เลยเหมือนกันนั่นแหละ เพราะผู้ปฏิบัติธรรมส่วนมากมักติดตัวนี้กันมาก ธรรมะแท้ๆ ไม่มีถูกมีผิดหรอกมีแต่ " **รู้** " แล้ว " **ทำจริงๆ** " เท่านั้นเอง มีแต่ทุกข์หรือไม่ทุกข์เท่านั้น หมายถึงทางใจที่เป็นผลของมัน



การที่ผู้ปฏิบัติมาทะเลาะกันเรื่องการกำหนดอุบายวิธีต่างๆ ว่านั่นผิดนี่ถูก เป็นเพราะเขายังไม่รู้ความจริง และยังทำไม่ถึงจุดอันเดียวกันนั่นเอง นี่คือจุดอันตรายที่ทำให้ผู้ที่สนใจผู้ที่เริ่มปฏิบัติธรรมใหม่ๆ ตัดสินใจไม่ถูกหมดโอกาสทำเพราะไม่แน่ใจ ไม่รู้จะเอาอันไหนดี นี่ก็ว่านั่นผิด นั่นก็ว่านี่ผิดแล้ว "ถูก" มันอยู่ตรงไหน หาไม่เจอวนอยู่นั่น

ทั้งคนบอกและคนหา เสียเวลาเปล่าๆ

สงสาร ผู้อยากปฏิบัติธรรมใหม่ๆ มากที่สุด ถูกปิดทางหมด ไม่มีทางเดินสำหรับเขาแม้แต่นิดเดียว จึงขอถือโอกาสเปิดทางให้กับทุกๆ คนเลือกเอาเองด้วยการอธิบาย ณ ที่นี้ด้วย เพื่อความเมตตาจากใจจริง ต่อผู้ใฝ่ใจในธรรมทุก ๆ ท่าน

ขอทุกท่านอย่างเพิ่งเชื่อ โปรดนำไปพิจารณาให้เห็นจริงเสียก่อนจึงค่อยเชื่อ การได้ยินอะไรแล้วเชื่อทันทีหรือปฏิเสธทันทีนั้น คือจิตที่ไม่เป็นกลางเป็นจิตยินดียินร้าย จิตดูดรั้งหรือผลักต้านเสียแล้ว

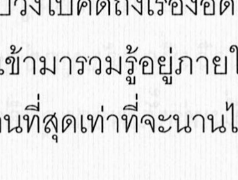
ความแตกต่างของการกำหนดชื่อ เปรียบเช่น ผู้ที่หัดว่ายน้ำใหม่ๆ นั้น เขาย่อมจะต้องอาศัยเครื่องมือเพื่อช่วยในการประคองตัวก่อน คนโบราณนั้นใช้มะพร้าวแห้ง ๒ ลูกผูกติดกันเป็นเครื่องมือช่วยในการหัดว่ายน้ำ คนสมัยนี้มักจะใช้ยางรถยนต์บ้าง ฟุตบอลบ้าง ห่วงยางบ้าง แผ่นไม้ใหญ่ๆ บ้าง สุดแท้แต่จะใช้ ตอนเริ่มต้นหัดใหม่ๆ เท่านั้นที่ใช้เพราะยังทรงตัวไม่ได้ แต่พอนานๆ เข้าทรงตัวได้ ว่ายเป็นเกิดความชำนาญแล้ว พอลงน้ำได้ก็จะว่ายเองทันที ไม่เห็นเขาจะต้องใช้อะไรอีก

ดังนั้นเครื่องมือแต่ละอย่าง จึงเป็นเพียงเครื่องมือช่วยชั่วขณะที่ยังว่ายไม่เป็นเท่านั้น ไม่มีอะไรผิดอะไรถูกตรงไหน ตามแต่เหตุปัจจัยของใครของมัน ถนัดใครถนัดมัน ขอให้หัดจริงๆ เท่านั้นก็จะว่ายเป็นในที่สุด

หากมีเครื่องมือ คือรู้หลักแล้ว แต่ไม่ทำจริงๆ มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร มันจะเป็นเองย่อมไม่ได้ ต้องทำจึงจะเป็น การภาวนาก็เช่นกัน เข้าใจแล้ว รู้แล้วต้องนำไปหัดทำจริงๆ ด้วย พอทำเป็นและชำนาญแล้วเข้าถึงใจแล้ว หมายถึงตัวรู้เกิดขึ้นแล้ว การกำหนดชื่อภาวนามันก็ไม่เอาเหมือนกันกับเครื่องมือที่หัดว่ายน้ำนั่นแหละ พอว่ายเป็นแล้วไม่เห็นมีใครจะใช้จะเอามันอีก ทิ้งเครื่องมือหมด

ที่ทะเลาะกัน เพราะยังทำไม่ถึงจุดของมันต่างหาก ถ้าถึงจุดแล้วเหมือนกันหมด ไม่มีถูกไม่มีผิด เพราะ***ธรรมแท้ย่อมเป็นอันเดียวกันทั้งหมด*** การกำหนดชื่อเป็นเพียงอุบายหลอกจิตที่ชอบวิ่งไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้นอกกายเราให้มารวมอยู่ภายในกายภายในใจเราเท่านั้นเอง เหมือนเด็ก หากมีของเล่นมันก็จะเล่นอยู่กับของเล่น ไม่วิ่งซุกซนไปทางไหน การกำหนดชื่อ ก็เป็นเหมือนของเล่นที่ใช้หลอกจิต คือหลอกจิตที่ชอบวิ่งไปคิดถึงเรื่องอดีต อนาคต คนนั้น คนนี้ เรื่องนั้น เรื่องนี้ ให้เข้ามารวมรู้อยู่ภายในใจภายในกายตน ให้มาจับรู้อยู่กับปัจจุบันให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้

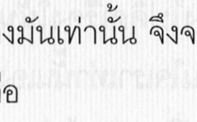
เพราะจิตที่ส่งออกไปเรื่องโน้นเรื่องนี้ อันเป็นเรื่องในอดีต หรือ อนาคตที่ยังมาไม่ถึง จิตจะเกิดความคิดวิตกกังวลจนเป็นทุกข์เสมอ



หากจิตนั้นตั้งมั่น รู้อยู่ภายในกายในใจอันเป็นปัจจุบันที่รู้จริง ๆ แล้วจิตจะเกิดความสงบ ปกติ โปร่ง ว่าง เบาสบาย พอกำลังสติมันเต็มรอบ มันจะเกิดปัญญาอันเป็นความรู้แจ้ง คือตื่นและอิสระเบิกบานในสิ่งที่รู้นั้นทันทีมันจะเกิดปัญญาแห่งธาตุรู้ ที่จะรู้ว่าเหตุทุกข์แท้ๆ นั้นเกิดตรงไหน เกิดจากอะไร ทำไมมันถึงเกิดแก้อย่างไร ควรจะทำอย่างไรจึงจะดับทุกข์ได้สิ้น มันจะบอกเองหมดจากภายในจิตใจของใครของมันอีกที มันจะเป็นทั้งผู้สอนผู้เรียนและผู้ตัดสินต่อผลนั้นทั้งหมด แปลกจริง ๆ เรียนเอง สอนเอง รู้เองมันเป็นการรู้จากภายในสู่ภายนอก เป็นรู้จริง รู้แท้ ที่ได้พบเห็น ได้สัมผัสถึงจริง ๆ ด้วยการกระทำของตนเอง ธรรมแท้เป็นเรื่องตัวเองต้องพึ่งตนเองจริงๆ ต่อการดับทุกข์ทางใจ ด้วยปัญญาจากใจภายในของตนเองจริง ๆ อันเกิดจากการกระทำที่ถึงจุดของมันเท่านั้น จึงจะดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง ดับสนิทจริง ๆ ไม่มีส่วนเหลือ

มิใช่....รู้จากการอ่านการฟังผู้อื่นเข้ามา จากภายนอกเข้ามานั้น ยังมิใช่ของจริงที่จะดับทุกข์ของตนได้ มันเป็นเพียงการคลายทุกข์ชั่วขณะหนึ่งเท่านั้นพอสะดุดอีก ก็ทุกข์อีกไม่รู้สิ้น

สรุป.... ***ข้อสำคัญ ธรรมที่ดับทุกข์ได้จริง จะต้องออกมาจากภายในจิตใจของใครของมัน แล้วมาตรงกับข้อบัญญัติ หรือพระธรรมหรือพระไตรปิฎก เท่านั้นจึงจะใช่***



ซึ่งลีลาธรรมหรืออาการที่เกิดขึ้นนั้น ของใครของมัน กรรมใครกรรมมัน จริตใครจริตมัน ไม่เหมือนกันหมดทุกคน มันเป็นเรื่องของใครของมันจริง ๆ เราไม่จำเป็นต้องเหมือนเขา และเขาไม่จำเป็นต้องเหมือนเราทั้งหมดทุกการกระทำ

แต่แกนกลางที่เหมือนกันนั้นคือ ไม่ทุกข์ใจแม้แต่นิดเดียว ถ้าสมบูรณ์จริง ๆ ดับทุกข์ใจได้เท่ากัน เท่านั้นเอง ไม่มีอะไร ไม่เป็นอะไรในจิต เพราะความมีความเป็นย่อมเป็นทุกข์ หมายถึงจิต เป็นข้างนอกตามสมมติ แต่ไม่เป็นอะไรภายในใจของตนแล้ว อิสระสบาย ไม่ทุกข์ใจเท่านั้นเอง

ในที่สุด การฝึกสมาธินั้นควรฝึกให้ได้ในทุกท่า ใหม่ ๆ จะเอาท่าไหนก่อนก็ได้ ตามถนัดตามสบาย ไม่มีผิด ไม่มีถูกอะไร ถนัดอย่างไหนก็เอาอย่างนั้น ***สำคัญคือ "ดูจิตตน" ต่อการกระทำนั้น ๆ ว่าทำอย่างไรจิตสงบเร็ว สงบนานเป็นใช่หมด ให้พยายามทำไปเรื่อย ๆ จนชำนาญ แล้วลองเปลี่ยนไปจับอิริยาบถอื่นดูบ้าง หากเกิดความเบื่อหน่าย หรือเกิดความชำนาญแล้ว ลองเปลี่ยนอิริยาบถใหม่ดูอีกที โดยพยายามให้จิตใจจับอยู่ภายในกาย ภายในใจ ให้ทันกับปัจจุบันที่เกิดขึ้นเท่านั้นเอง นี่คือ "มรรคธรรม" หรือทางสู่ความพ้นทุกข์ทางดับทุกข์จริง ๆ***

จุดเกิดของปัจจุบันนั้นไม่จำกัดเฉพาะจุดใดจุดหนึ่งตายตัว มันจะเกิดได้ทุกจุดตั้งแต่หัวถึงเท้า คือเกิดได้ในทุกส่วนของ

ร่างกายของเราและภายในจิตใจของเรานี่แหละ รู้ตรงไหนก็กำหนดรู้ตรงนั้นเท่านั้นเอง ซึ่งมันจะไม่ตายตัวเสมอไป

หากไม่ออกนอกกายนอกใจตน ไปปรุงเป็นเราเป็นเขาแล้วเป็นถูกต้องหมด ไม่ต้องลังเลสงสัยอะไร ให้ทำไปเรื่อย ๆ อย่าใจร้อนอย่างหวังผล อย่าท้อถอย ทำเท่านั้นก็ถึงเองในที่สุด ไม่มีขอบเขตเวลาในการปฏิบัติ ทำก็ถึงไม่ทำก็ไม่ถึง ถึงเมื่อไหร่ก็รู้เมื่อนั้น ซึ่งตนเองนั่นแหละจะรู้ก่อนใครหมด



อดีต..... ฉันวิ่งหาความพ้นทุกข์ทางภายนอก ต่อมาฉันพบความทุกข์ที่แท้จริงนั้นอยู่ภายในใจฉันเอง เมื่อฉันพบแล้ว ฉันจึงหยุดวิ่งหาอีกต่อไป อยู่อย่างปกติธรรมดาเท่านั้นเอง



คนส่วนมากมักจะพูดว่า ......
เราปฏิบัติธรรมมานานแล้ว ไม่เห็นได้อะไรเลย

หากบุคคลใดปฏิบัติธรรมแล้ว กลับทุกข์กังวลใจมากกว่าเดิม นั่นแสดงว่าเกิดการเข้าใจผิดในการปฏิบัติธรรม ที่ภาษาธรรมเรียกว่าเกิด มิจฉาทิฐิ แล้วนั่นเอง

ขออธิบายว่า ***การปฏิบัติธรรมนั้นมิใช่การปฏิบัติเพื่อได้อะไร มันเป็นไปเพื่อความออกจากทุกข์ใจต่างหาก เป็นเรื่องตนเห็นจิตตน ซึ่งภาษาธรรมเรียกว่า "ปัจจัตตัง"***

หมายถึง ปฏิบัติไป ๆ ตนจะเห็นความโลภ ความโกรธ ความหลง อารมณ์ยินดียินร้ายที่เคยมีอยู่ในจิตตนนั้น มันจะค่อย ๆ ลดลงไป ๆ ในขณะเดียวกัน ความทุกข์ใจก็จะค่อย ๆ น้อยลง ๆ ความเป็นอยู่ก็จะง่ายขึ้นไม่ยึดมั่นเหมือนก่อน หากความโลภ ความโกรธ ความหลง ลดลงมากเท่าไหร่ ทุกข์ก็จะลดลงมากเท่านั้น หมดเมื่อไหร่ก็หมดทุกข์เมื่อนั้น



ธรรมแท้มีไม่มาก มี **"ทุกข์"** หรือ **"ไม่ทุกข์"** เท่านั้น หมายถึงใจเป็นสำคัญ รู้ก็ไม่ทุกข์ ไม่รู้ก็ทุกข์

การปฏิบัติธรรม มิใช่เพื่อความได้ความมีหรือความเป็นใด ๆ ทั้งสิ้น จุดหมายแท้เพื่อความไม่ทุกข์ใจอย่างเดียวเท่านั้น ในที่สุดของการปฏิบัติ คือ ...

- ***อยู่กับกิเลสได้โดยใจไม่เป็นทาสของกิเลส***
  (เหมือนหมออยู่กับโรคได้โดยไม่ติดโรค)
- ***อยู่กับทุกข์กาย โดยไม่ทุกข์ใจ***
- ***อยู่กับงานวุ่นโดยใจไม่วุ่น***
- ***อยู่กับการรีบด้วยใจสบาย***



- *อยู่กับความสมหวังและความผิดหวังได้โดยใจไม่ทุกข์อีกต่อไป*
- *อยู่กับโลก ได้ด้วยใจเป็นธรรม กายส่วนกาย ใจส่วนใจ แต่อาศัยกันอยู่เท่านั้นเอง*
- *อยู่กับหน้าที่โดยไม่ยึดหน้าที่ เพียงแต่จะทำหน้าที่นั้น ให้ดีที่สุดเท่าที่ตนจะทำได้ในขณะปัจจุบันนั้นเท่านั้นเอง ที่ทำไม่ได้ก็ปล่อยไป*

จิตนั้นพร้อมที่จะทำหรือ หยุดได้โดยไม่ทุกข์ใจ หมายถึงมีเมตตาและอุเบกขาเสมอกัน ทำก็ได้ หยุดก็ได้ อย่างไรก็ได้ ไม่ทุกข์ใจเท่านั้น อิสระสบายจริง ๆ ในจิตตน



จุดเริ่มต้น แห่งการปฏิบัติธรรมอยู่ที่ไหน



ผู้ใฝ่ธรรมทั้งเพศบรรพชิตและฆราวาส ส่วนมากมีศรัทธาในการตั้งใจปฏิบัติธรรมกันอยู่ไม่น้อย และต่างก็มีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมกันมากมาย แต่หลักแห่งการปฏิบัติจริงๆ นั้น ยังไม่มี ยังจับไม่ได้ ยังไม่เข้าใจ ยังไม่รู้จะเริ่มต้นทำกันตรงไหน อย่างไร จึงพยายามที่จะแสวงหาครูบาอาจารย์ แสวงหาสำนักปฏิบัติธรรม แสวงหาความรู้จาก ตำหรับตำราบ้าง แสวงหาในคัมภีร์พระไตรปิฎกบ้าง ด้วยเข้าใจว่าพระธรรมแท้ๆ อยู่ ณ ที่นั่น ในนั้น

ขออธิบายว่า นั่นเป็นธรรมภายนอก เป็นหลักเพื่อให้รู้ ให้เข้าใจ ดังเช่น การรู้และเข้าใจในแผนที่เท่านั้น ยังมิใช่ของจริง หากท่านยังมิได้ลงมือเดินทางด้วยตัวเองจริงๆ แล้ว แผนที่หรือความรู้นั้นก็ไม่สามารถจะนำท่านไปถึงจุดหมายปลายทางที่แท้จริงได้ ดังนั้น ***ธรรมแท้ๆ จะต้องเกิดขึ้นที่ตัวเรา อันเป็นธรรมภายใน*** ต่างหาก หมายถึงจะต้องเริ่มต้นเดินทางด้วยตัวเองจริงๆ อีกที คือต้องกระทำที่ตนเองอีกที นั่นเอง

แล้วเราจะเริ่มต้นที่จุดไหนล่ะ จะทำอย่างไรล่ะ นี่คือปัญหาที่แท้จริงของนักปฏิบัติธรรมทุกท่านที่กำลังเป็นอยู่ เพราะเขาไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไร ควรจะทำอย่างไร หาจุดเริ่มต้นในการปฏิบัติไม่เจอ ปฏิบัติแล้วเหมือนเป็นสิ่งยากยิ่ง จนเกินความสามารถของตนที่จะทำได้ เพราะทำเท่าใดก็ไม่ได้ผลสักที นั่นเป็นเพราะยังไม่เข้าใจหลักแห่งการปฏิบัติที่แท้จริงนั่นเอง จึงวนอยู่นั่นหาทางเดินไม่เจอ

หลักแท้ๆ ของการปฏิบัติธรรม มีจุดเริ่มต้นอยู่ที่ ปัจจุบันทุกขณะของปัจจุบันที่รู้สึกตัว คือจุดเริ่มต้นทั้งสิ้น ยกตัวอย่างเช่น ขณะนี้เรากำลังอ่านหนังสืออยู่ รู้และเข้าใจก็คือจุดเริ่มต้นแห่งความเข้าใจ

เมื่อรู้และเข้าใจแล้ว เราจะต้องมีความตั้งใจด้วย คือตั้งใจที่จะปฏิบัติจริงๆ ก็ต้องมีปัจจุบันแห่งการปฏิบัติอีก หมายถึงการกระทำ ขอให้เข้าใจว่า ***ธรรมแท้ๆ จะต้องมีสติรู้อยู่ภายในกายภายในใจตนเท่านั้น*** จึงจะใช่ และ “***รู้***” นั้นจะต้องเป็นรู้ของปัจจุบันด้วย เช่น



ตื่นเช้าขึ้นมา พอรู้สึกตัวก็ให้เรามี “ **สติ** ” คือมีความรู้สึกตัวย้ำความรู้สึกลงไปอีกที ด้วยการรู้การกระทำที่เกิดขึ้นภายในกายภายในใจตน หรือการตามดูกายดูใจตน สนใจดูการเคลื่อนไหวของกายว่า ปัจจุบันนั้นกายเกิดอะไรขึ้น มันเป็นอย่างไร สุข หรือ ทุกข์ มันทำอะไรก็ให้ตามดูตามรู้ อาการอันเป็นการกระทำที่เคลื่อนไหว

ของมันไปเรื่อยๆ เมื่อทำแล้วภายในจิตใจเกิดอาการอย่างไร ยินดี ยินร้าย ก็ให้รู้ทันปัจจุบันของอารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจตนด้วย ดู "ใจ" และ "อารมณ์ของใจ" ที่เกิดขึ้นด้วย *"สติ"* จึงจะเป็นผู้ดู ผู้รู้ ผู้เห็น หรือ "พุทโธ" ก็คือตัวนี้แหละ



พยายามจับปัจจุบันทั้งกายและใจให้ทันจริงๆ คอยสังเกตดูว่าเหตุเกิดนั้นเกิดจากไหน จากกายสู่ใจ หรือจากใจสู่กาย มันสัมผัสสัมพันธ์กันอย่างไร ทำไมมันจึงเป็นเช่นนี้ ก็ให้พยายามเฝ้าดู เฝ้ารู้ เฝ้าเห็น และค้นคิดพิจารณาหาสาเหตุอันเป็นจุดเริ่มต้น คือเหตุที่แท้จริงของมันให้ได้ เพราะธรรมะเป็นเรื่อง โอปนยิโก คือการรู้ตน เห็นตน ทำตน

การเฝ้ารู้กายรู้ใจภายในของตนอยู่เสมอในทุกอิริยาบถ ทุกการกระทำ พูดคิด ในขณะปัจจุบันที่ตนรู้ตนอยู่เสมอนั่นแหละ คือการปฏิบัติธรรมที่แท้จริง

หากรู้ภายนอกกายนอกใจของตนแล้ว ยังมิใช่ธรรมแท้ๆ นั่นเป็นธรรมภายนอกอันเป็นธรรมสมมุติอยู่ ธรรมแท้จะต้องอยู่ภายในเท่านั้น คือภายในใจ ของใครของมัน

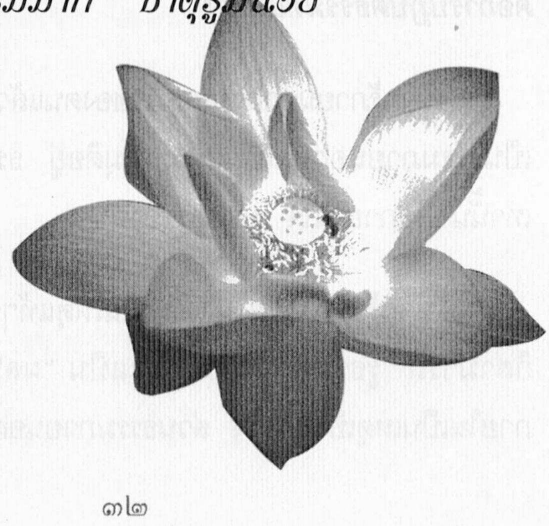


หากรู้ธรรมภายใน อันเป็นเหตุแท้ๆ ได้หมดได้จริงเมื่อไหร่ ก็สามารถ รู้ธรรมภายนอก อันเป็น "ผล" ได้ด้วย เพราะธรรมภายในเป็นเหตุเป็นตัวจริง ส่วนธรรมภายนอกนั้นเปรียบเสมือน "เงา"

การวิ่งไล่จับเงาอันเป็นธรรมภายนอก แม้จะวิ่งไล่จับสักเท่าไหร่ก็ไม่สามารถจะจับได้อย่างแน่นอน หากจิตไม่รู้เท่าทัน เกิดหลงยึดก็จะเป็นอุปาทานได้อีกเช่นกัน ดังนั้นหากจับธรรมภายในอันเป็นตัวจริงได้แล้ว "เงา" อันเป็นธรรมภายนอก ก็จะรู้เองเพราะมันเป็นผลสะท้อนจากธรรมภายในที่เกิดขึ้นแล้วนั่นเอง

ธรรมภายนอกก็เกิดจากธรรมภายในนี่แหละ ที่เป็นเหตุเมื่อรู้ธรรมภายในใจตนได้แล้ว ก็จะรู้ธรรมภายนอกได้หมดเช่นกัน ที่เรียกว่า **"โลกะวิทู"** นั่นแหละ

" คนรู้มีมาก ธาตุรู้มีน้อย "



การปฏิบัติธรรมนั้น

ต้องใช้เวลานานสักเท่าใด จึงจะได้ผล



สิทธิ์ใครก็สิทธิ์มัน

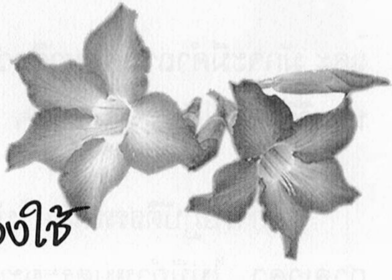
รีบเร่งกันให้ไวๆ

ใครมีสิทธิ์ได้ขอเพียงให้ดูดีดี

ใครเพียรย่อมถึงก่อน

ใครผัดผ่อนย่อมโศกี

เพราะว่าชีวิตนี้ มิรู้ที่ตายเมื่อไร



การปฏิบัติธรรมนั้น.....ต้องใช้ เวลานานสักเท่าใด .....จึงจะได้ผล

คนส่วนมากมักจะถามว่า การปฏิบัติธรรมนั้นจะต้องใช้เวลาในการนั่งหลับตาภาวนานานสักเท่าไหร่ โดยเข้าใจเอาเองว่า การนั่งหลับตาได้นาน ๆ คือผลของการปฏิบัติ หาใช่ไม่

การปฏิบัติธรรมนั้น เป็นเรื่องของจิตใจ มิใช่กาลเวลาจะนั่งนานหรือไม่นาน นั่นมิใช่ผลที่จะนำมาเป็นเครื่องตัดสินได้ สำคัญอยู่ที่ว่า ในการนั่งแต่ละครั้งนั้น จิตตนสงบไหม จิตตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันได้จริงไหม ต่างหาก



- **บุคคลใด *แม้จะนั่งได้นิดเดียว หรือนั่งได้นานก็ตาม แต่จิตสงบได้ตลอดสาย นั่นดีมาก***
- **บุคคลใด *นั่งได้นาน ๆ แต่จิตสงบบ้าง ไม่สงบบ้าง นั่นดีพอใช้***
- **บุคคลใด *นั่งได้นาน ๆ แต่จิตไม่สงบเลย นั่นยังใช้ไม่ได้เลย***

และ มักจะมีคำถามต่อมาอีกว่า การปฏิบัติธรรมนั้นจะต้องใช้เวลานานกี่ปีจึงจะได้ผลจึงจะสำเร็จ

การปฏิบัติธรรมนั้น ไม่เกี่ยวกับกาลเวลา เป็นอกาลิโก เหนือกาลเวลา ไม่มีกำหนดระยะเวลาเหมือนการเรียนของโรงเรียนในทางโลก ซึ่งจะต้องมีกำหนดเวลาว่าเรียนกี่ปีจบ

ขออธิบายว่า จุดหมายปลายทางคือระยะทางเดินนั้นยาวเท่ากันหมดทุกคน หมายถึง ให้จิตนั้นออกจากความโลภ ความโกรธ ความหลงให้ได้ ให้หมดสิ้น ใครพยายามละความโลภความโกรธ ความหลง ได้มากกว่า ได้บ่อยกว่า ก็อิสระก่อน

- ***ใครขยันเดินก็ถึงก่อน***
- ***ใครเดินบ้างหยุดบ้างก็ถึงช้า***
- ***ใครไม่เดินก็ไม่ถึง***



ทุกอย่างอยู่ที่การกระทำของตนเอง คือของใครของมันเท่านั้นเอง ที่จะเป็นเครื่องตัดสินกาลเวลาว่าใครจะถึงจุดหมายปลายทางก่อนกัน

ซึ่งใครก็ไม่สามารถที่จะรู้ได้ชัด เท่ากับตนเองเป็นผู้รู้ตนเอง เห็นตนเองที่เรียกว่า “ปัจจัตตัง” คือบุคคลพึงรู้ได้ด้วยตนเองเฉพาะตนเท่านั้น

ผู้ที่จะตัดสินได้อย่างแท้จริง คือธรรมที่ตนรู้ตน ว่าหมดหรือไม่หมด ย่อมจริงและชัดที่สุด นี่คือ......**สัจธรรม**

สิทธ์ใครก็สิทธ์มัน รีบเร่งกันให้ไวไว ใครมีสิทธ์ได้ขอเพียงให้ดูดีดี ใครเพียรย่อมถึงก่อน ใครผัดผ่อนย่อมโศกี เพราะว่าชีวิตนี้ มิรู้ที่ตายเมื่อไร

การอยู่กับ ลาภ ยศ เกียรติ สรรเสริญ ได้ นั่นเป็นเรื่องธรรมดา

การอยู่กับ ความสิ้น ลาภ สิ้นยศ สิ้นเกียรติ สิ้นสรรเสริญ อีกทั้งมีคำตำหนินินทา ได้อย่างปกติ นั่นคือธรรม

จงเข้าใจให้ถูกต้อง

***ห**ลักของการปฏิธรรมนั้น ให้ทำสติ มิใช่ทำสมาธิ เพราะสมาธิคือผลที่เกิดจากการทำสติแล้วต่างหาก ตัวสตินั่นแหละคือมรรค หรือเหตุที่ควรทำ*

เมื่อไม่ทำเหตุแล้วจะให้เกิดผลได้อย่างไร เพราะสมาธิคือผลเป็นปัจจัตตังที่รู้ได้เฉพาะตน ผู้ที่ไม่เคยสัมผัสยากนักที่จะเข้าใจได้

มันเป็นการเรียนข้ามขั้น จึงทำให้เกิดความวกวนลังเลสงสัยจนเข้าใจผิดคิดว่า สมาธิเป็นสิ่งที่ทำได้ยากมาก ทำแล้วไม่ได้ผลสักที

นั่นเป็นเพราะหาทางเดิน หรือวิธีทำหรือมรรคยังไม่ถูกนั่นเอง ทางที่จะเดินยังไม่มี ไม่รู้ แล้วจะให้ถึงจุดหมายได้อย่างไร จริงไหม

ขอให้เข้าใจให้ถูกต้องด้วยว่า **จงทำสติ** คือมีความรู้สึกตัว ***สัมปชัญญะ*** คือรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ภายในกายในใจตน ตั้งแต่หัวถึงเท้าหรือรู้กายรู้ใจตนก็ได้

และสติก็ไม่จำกัดสถานที่ตายตัวว่า จะต้องรู้อยู่แต่เฉพาะจุดใดจุดหนึ่งของร่างกายเท่านั้น "สติตัวแท้ๆ" จะต้องเป็นสติตัว **"รู้ตื่น"** คือ มันจะวิ่งได้รอบตัว ปัจจุบันเกิดตรงไหน สติรู้ตรงนั้นทันที หากเป็นตัวสติที่สมบูรณ์คือตัว **"มหาสติ"** จะเป็นเช่นนี้

มหาสติ จะเกิดขึ้นได้เฉพาะผู้ที่เจริญสติอยู่กับปัจจุบันได้ตลอดสายจริง ๆ จนชำนาญแล้วเท่านั้น และสติที่เป็นปัจจุบันจริง ๆ นั้นก็เกิดเร็วมาก จะต้องเป็นสติอัตโนมัติ อันเป็นธรรมชาติของธาตุรู้จริงๆ เท่านั้นที่จะจับได้ ซึ่งผู้ทำถึงจุดของมันย่อมจะรู้เอง

มหาสติเป็นผลของสติ มันมีอยู่ในนั้นพร้อมคืออยู่ในตัวสตินั่นแหละ

มรรคแท้ ๆ หรือทางพ้นทุกข์ คือตัวสติตัวเดียวเท่านั้นเพราะสติคือแม่ทัพใหญ่ในกองทัพธรรม



สรุป<u>ง่าย ๆ คือ</u>

สติจับรู้อยู่กับปัจจุบัน ผลเป็นสมาธิ

สมาธิที่มีสติจับทันปัจจุบันอีก ผลเป็นมหาสติ

มหาสติรู้ทันในพระไตรลักษณ์ ผลเป็นปัญญา

ปัญญา มีสติรู้อยู่ในนั้น ผลเป็นวิสุทธิ หรือ วิมุติ

ไม่ต้องสงสัย *ให้ทำสติรู้อยู่กับปัจจุบันตัวเดียวเท่านั้น ทางและผลจะมีอยู่ในนั้นทั้งหมด*

ผู้ฝึกใหม่ๆ ยังไม่มีความชำนาญ ควรใช้วิธีฝึกสตินิ่ง หรือสติรู้อยู่ในอิริยาบถเดียวก่อน คือกำหนดจับอยู่ ณ จุดๆ เดียวจนชัดและชำนาญ เพื่อให้รู้จักหน้าตาของสติตัวจริงเสียก่อน ว่ามันเป็นอย่างไร สตินั้นเป็นอย่างไร จับให้เป็นก่อน เช่น การนั่งกำหนดลมหายใจเป็นต้น ก็ให้มีสติรู้อยู่กับลมเข้าออก เข้ารู้ ออกรู้ สำคัญต้องจับลมได้ชัดทันปัจจุบันจริงๆ รู้อาการเคลื่อนไหวของลมเสมอ

การกำหนดชื่อ "พุทโธ" หรืออะไรก็ตาม นั้นเป็นเพียงอุบายเท่านั้น จะใช้ก็ได้ ไม่ใช้ก็ได้ ชื่ออะไรก็ได้ ไม่เป็นปัญหาในการปฏิบัติ สำคัญตรง "ตัวรู้" เท่านั้น ต้องชัดทันปัจจุบันจริงๆ จึงจะใช่ มีสติจับไปเรื่อยๆ เท่านั้นแหละ ***พอสติเต็มรอบ สมาธิก็จะเกิดเป็นผลขึ้นมาเอง หากยังไม่เต็มรอบมันก็ยังไม่เกิด***



สมาธินั้นเป็นอย่างไร สมาธิคืออาการเบากาย เบาใจ เย็นสบายจิต เงียบสงบ ตั้งมั่นไม่ส่งออก อดีต หรือ อนาคต รู้อยู่เฉพาะตน บุคคลใดทำถึงย่อมรู้เองว่ามันเป็นอย่างไร

จะจับเสียงทางหูให้เกิดเป็นสมาธิก็ได้ คือให้จับฟังเสียงในแต่ละเสียงที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบันเท่านั้น พอได้ยินว่าเสียงอะไรก็กำหนดรู้ตามเสียงนั้น แค่ "รู้" ก็พอ แล้วก็ปล่อยไป กำหนดไปเรื่อย ๆ เช่นนี้แหละ คอยจับแต่เสียงที่กำลังจะเกิดขึ้น พอรู้ ก็กำหนด รู้แล้วปล่อยไป ยังไม่ต้องพิจารณาอะไร ชัดเสียงไหนก็จับรู้เสียงนั้นแม้จะมีหลายเสียงเกิดขึ้นพร้อมกัน ก็จับเสียงที่ชัดที่สุดเท่านั้นแหละ

ที่จับไม่ได้ไม่ทันก็ปล่อยผ่านไปคอยจับแต่เสียงที่กำลังจะเกิดขึ้น **"ในขณะนี้"** เท่านั้น พอจับทันปัจจุบันตลอดสาย สมาธิก็จะเกิดขึ้นมาเองเช่นกัน เพราะมันเป็นอารมณ์ปัจจุบันแล้วนั่นเอง

เดินจงกรมก็เช่นกัน จับรู้ตรงเท้ากระทบก็ได้ ตรงเท้าเคลื่อนไหวก็ได้ จับอยู่แต่ที่เท้าตลอดเวลา มันกำลังเคลื่อนไหวอย่างไรก็ให้รู้ ให้รู้เท้าเท่านั้น จนสติรู้เต็มรอบอยู่กับปัจจุบันที่เกิดสมาธิที่จะเกิดขึ้นที่ใจเอง แล้วขยายออกมาที่กายด้วยในที่สุด

อิริยาบถยืนก็เช่นกัน รู้สึกตัวว่ากำลังยืนอยู่ น้อมความรู้สึกเข้ามาจับดูที่กายตน จนเห็นรูปยืนของตนชัดถึงใจจริง ๆ ก็กำหนดตาม **"รู้"** นั้น ประคองตัวรู้นั้นไปเรื่อย ๆ ให้นาน ๆ ทำใจให้สบาย พอจิตสงบ ใจตั้งมั่นได้เมื่อไหร่ สมาธิก็จะเกิดขึ้นเมื่อนั้นทันที เมื่อทำถึงจุดของมันจริง ๆ นั่นแหละ นี่คือ ***การกำหนดสติในอิริยาบถเดียว หรืออิริยาบถนิ่ง (สตินิ่ง)***

ผู้ฝึกใหม่ควรจะจับสติอย่างใดอย่างหนึ่ง ท่าใดท่าหนึ่งให้ชัดได้จริง ๆ เสียก่อน หากจับได้ชัดจริง ๆ จนเกิดความชำนาญแล้วจงปล่อยมันไปรอบตัว รู้ตรงไหนก็จับตรงนั้นทันที กำหนดรู้ แล้วก็ปล่อยไป มันจะวิ่งไปที่ หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ วนเวียนอยู่ภายในกายภายในใจนี้แหละ ไม่มีจุดตายตัว

สมาธิตื่นจะต้องเป็นตัว "มหาสติ" เท่านั้นที่จะทำได้ ที่จะจับมันได้ไล่มันทัน เพราะมันเป็นสติอัตโนมัติตามธรรมชาติของธาตุรู้แล้วจริง ๆ หากจับเป็น สนุกมาก มันมิใช่เรื่องยากเกินกว่าที่จะทำได้ หากผู้ใดเพียรจริงทำจริงก็จะพบจริง **ธรรมะเป็นเรื่องจริง แต่ต้องไปทำเอง ธรรมใดก็ไม่ได้ผล เมื่อตน ไม่นำไปทำตน ที่ทำแล้ว**ไม่เห็นผลเพราะยังไม่เข้าใจ ยังมิได้ทำจริง หรือทำเหตุยังไม่พร้อม ผลจึงไม่เกิด

เหตุมีผลถึงมี เหตุไม่มีผลก็ไม่มีเท่านั้นเอง มิใช่ยากและก็มิใช่ง่าย อยู่ที่ ....**ทำ** เท่านั้นเอง ใครทำใครก็รู้ ใครไม่ทำมันก็ไม่รู้ อย่าพูดว่ามันยากเกินกว่าที่เราจะทำได้ นั่นมันขาดความอดทน (ขันติ) และความเพียรต่างหาก ***ความเพียรอยู่ที่ไหน ความสำเร็จย่อมอยู่ที่นั่น***

แปลกแต่จริง

ทางโลก ผู้ใดยืนอยู่ตรงจุดกึ่งกลาง ก็จะกลายเป็นเป้าให้ลูกกระสุนยิงถูกอย่างจัง

ทางธรรม จิตใดยืนอยู่ตรงกลาง จิตนั้นจะไม่ถูกลูกกระสุนเลย มันรอดได้ เพราะจิตยืนอยู่ตรงกลางเท่านั้น แปลกไหม

ทางโลก เครื่องจักรต่าง ๆ เมื่อใช้เกียร์ว่าง มันจะหยุดทำงานทันที

ทางธรรม ขณะใดที่ใช้จิตว่างทำงาน งานนั้นจะมีประสิทธิภาพอย่างยิ่ง

ปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร



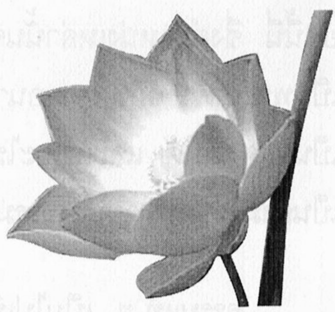
จุดหมายแท้ของการปฏิบัติธรรม

เพื่อออกจากทุกข์ใจให้หมดสิ้นเท่านั้น

ส่วนทุกข์ทางกายเป็นเรื่องธรรมดาของสังขาร

อันไม่เที่ยงนั่นเอง

ปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร



จุดหมายแห่งการปฏิบัติธรรมนั้น เพียงเพื่อฝึกจิตให้รู้เท่าทันสภาพความจริงแท้ของอุปาทาน ในความหลงยึดถือรูปร่างกายและสิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้ อันเป็นธาตุ 4 ว่าเป็นตัวเราของเรา ออกให้หมดสิ้น เท่านั้นเอง

มิใช่เพื่อความมีความเป็นใด ๆ ทั้งสิ้น ผลคือเพื่อความไม่ทุกข์ทางใจอีกต่อไปเท่านั้นเอง เพราะการมีตัวเราของเราเกิดขึ้นในจิตเมื่อไหร่ ทุกข์จะเกิดขึ้นเมื่อนั้นทันที เช่น สิ่งของผู้อื่นหาย ใจเราเฉย ๆ แต่พอของเราหาย ใจเราจะเกิดทุกข์ขึ้นทันที จริงไหม เพราะมี "ของเรา" เกิดขึ้นนั่นเอง

ข้าพเจ้าได้ยินผู้ปฏิบัติธรรมบางท่าน พูดถึงจุดหมายแห่งการปฏิบัติธรรมว่า เพื่อความเป็นพระโสดา พระสกิทาคา พระอนาคา พระอรหันตา

จิตข้าพเจ้าบอกกับตัวเองว่า ใครหนอที่จะมาเป็นผู้ตัดสินแต่งตั้งตำแหน่งนั้นให้ได้ มิใช่เหมือนการแต่งตั้งผู้ว่า นายอำเภอ ยศนั้น

ยศนี้นี่ ซึ่งตำแหน่งเหล่านั้นจะต้องมีผู้แต่งตั้งให้ แล้วตำแหน่งความเป็นพระโสดา สกิทาคา อนาคา และอรหันตาล่ะ ใครจะเป็นผู้ตัดสินเป็นผู้แต่งตั้งได้ และเอาอะไรมาเป็นเครื่องวัดล่ะ เพราะความมีความเป็นยังมิใช่จุดหมายแห่งธรรม

ธรรมแท้ ๆ เป็นไปเพื่อออกจากอุปทานของความมีความเป็นให้หมดสิ้นต่างหาก ชื่อเหล่านั้นจึงเป็นเพียงชื่ออาการของจิต ในแต่ละขณะที่รู้เห็นตัวเองว่า จิตเบาบางจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ได้มากน้อยแค่ไหน มันเป็นเพียงชื่ออาการของจิตที่มีความทุกข์น้อยลง ๆ จนกระทั่งไม่ทุกข์เลยต่างหาก

คำว่า “**อรหันต์**” จากบทสวดมนต์แปลว่า ผู้ห่างไกลจากกิเลส มิได้แปลว่า ความเป็นอะไรทั้งสิ้น และคำว่ากิเลสก็แปลว่า เหตุแห่งทุกข์

สรุปแล้ว คำว่า อรหันต์ คือผู้ห่างไกลจากเหตุแห่งทุกข์ เมื่อเหตุทุกข์ไม่มี ผลทุกข์ย่อมไม่มี (หมายถึงใจ)

ดังนั้น จุดหมายแท้ของการปฏิบัติธรรม เพื่อออกจากทุกข์ใจให้หมดสิ้นเท่านั้น ส่วนทุกข์ทางกายเป็นเรื่องธรรมดาของสังขารอันไม่เที่ยงนั่นเอง



ทำไมวิธีปฏิบัติธรรม จึงมีมากมาย



ทำไม การปฏิบัติธรรมหรือวิธีปฏิบัติธรรม จึงมีมากมายหลายอย่างแตกต่างกันออกไป แล้วจะดูจะเลือกได้อย่างไร ว่าควรปฏิบัติแบบไหน วิธีไหน

ขออธิบายว่า วิธีการปฏิบัตินั้น เปรียบเสมือนกับทางที่ใช้ในการเดินเท่านั้น

ในทางโลก การเดินทางนั้น มีวิธีเดินได้หลายอย่าง เช่น ทางเรือ ทางรถยนต์ รถไฟ เครื่องบิน หรือเดินด้วยเท้า เป็นต้น ซึ่งใครจะสะดวกสบายถนัดที่จะเดินทางแบบไหน ก็มีสิทธิ์เลือกเอาเองได้ตามใจชอบ ในทางธรรมก็เช่นกัน ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะเลือกทางเดินของตนได้อย่างอิสระ เสรี ตามถนัด ตามจริตนิสัย ตามความพอดีของแต่ละบุคคล ซึ่งตนจะรู้จะรับได้ด้วยตนเอง คือ ปัจจัตตัง ที่รู้ว่าตนพอดีแค่ไหนเท่านั้น

เพราะความพอดีของแต่ละบุคคลนั้น ไม่เหมือนกันไม่เท่ากัน แนวการปฏิบัติจึงต้องแตกต่างกันไปบ้างเป็นธรรมดา ดังนั้นความแตกต่างของวิธีการปฏิบัติ จึงมิใช่ความผิดหรือถูก สูงหรือต่ำ ดีหรือไม่ดี เก่งหรือไม่เก่ง เคร่งหรือไม่เคร่ง แต่ ***ธรรมแท้ ๆ คือความปกติพอดีของใจ ธรรมแท้ ๆ เป็นสิ่งที่อยู่เหนือความถูก ผิด ดี ชั่ว ตัว ตน ธรรมแท้ ๆ คือความเป็นกลาง ๆ เท่านั้น*** ขอให้ทำความเข้าใจให้ถูกต้อง จะได้ไม่หลงยึดถือ หรือผลักต้านวิธีในการปฏิบัติอยู่อีกต่อไป

อาจจะเปรียบได้ดังเช่น การชอบรสของอาหาร ทุกคนย่อมมีธรรมชาติใน รสชอบ ไม่เหมือนกัน บางคนชอบรสเค็ม บางคนชอบรสจืด ๆ แตกต่างกันออกไปฉันใดก็ฉันนั้น

การชอบรสเป็นความพอดี เป็นธรรมชาติของแต่ละบุคคลที่มีสิทธิ์จะเลือกได้ ไม่ผิดอะไร ใครชอบรสไหน ถนัดอย่างไหน ก็เลือกเอาตามสบายไม่มีการห้ามหรือบังคับที่จะเป็นกฎตายตัวได้

สำคัญแต่เพียงว่า ชอบแล้วทานจริงหรือไม่ แค่ไหนอย่างไร ใครทานจริงก็อิ่มจริง ใครไม่ทานก็ไม่อิ่ม อยู่ที่การทานอีก หมายถึงการกระทำนั่นเอง คือ รู้แล้วทำจริงแค่ไหน

ธรรมะจะเน้นลงตรงการกระทำ
คือต้องกระทำที่ตนเองอีกทีด้วย จึงจะรู้ผล



เมื่อข้าพเจ้ามั่นใจในปัจจัตตังที่ชัดกับตนเองจริง ๆ แล้ว จึงขอยืนยันและเปิดเผยความจริงของการปฏิบัติ เพื่อเป็นกำลังใจแก่ผู้ใฝ่ใจในธรรมทุก ๆ ท่านว่า ทางนั้นมีอยู่ โอกาสก็มีอยู่ สำหรับทุก ๆ คน

แม้ผู้ที่มีภาระหน้าที่ ที่จะต้องรับผิดชอบต่อครอบครัวก็ดี ผู้ที่มีภาระหน้าที่รับผิดชอบต่อหน้าที่การงานต่าง ๆ ก็ดี อันจะหาเวลาปลีกไปตามวัด หรือไปตามสำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ไม่ค่อยได้ ก็อย่าได้คิดน้อยอกน้อยใจเสียอกเสียใจ หรือ คิดท้อแท้ใจจนหมดกำลังใจว่า เรานี้ช่างเป็นผู้มีบุญน้อย มีวาสนาน้อย ช่างมีเวรมีกรรมมากเสียจริง ๆ คนอื่นเขาไปกันได้ เรากลับไปไม่ได้ ชาตินี้คงไม่มีโอกาสไปได้เช่นคนอื่นเขา เป็นต้น

นั่นคือการเข้าใจผิด อันจะเป็นการปิดทางหรือปิดโอกาสของตัวเองไปโดยไม่รู้ตัว น่าเสียดายจริง ๆ หากจะคิดเช่นนั้นขออธิบายว่า ธรรมแห่งความหลุดพ้นมิได้อยู่ที่ภายนอก มิได้อยู่ที่นั่นที่นี่ หรือ อยู่ที่ผู้นั้นผู้นี้

แต่ธรรมแท้แห่งความหลุดพ้นนั้น อยู่ที่ภายในกายในใจของทุกคนที่ตนเองเห็นตนเองจริง ๆ ว่าขณะนี้จิตตนมีความโลภ ความโกรธ ความหลง มากหรือน้อย หรือไม่มีเลย ในการกระทำในแต่ละขณะ ๆ แล้ว ผลในแต่ละขณะ ๆ นั้นเป็นอย่างไร จะทำอย่างไรจึงจะละความโลภ ความโกรธ ความหลงที่มีอยู่ในจิตตน ที่ตนมี ที่ตน

รู้อยู่ ให้ออกไปจากใจตนให้หมดสิ้นได้ต่างหากธรรมแท้ ๆ ปฏิบัติอย่างนี้ ส่วนข้างนอกนั้น เป็นเพียงส่วนประกอบเท่านั้นเอง

ขอยืนยันว่า โอกาสนั้นมีอยู่สำหรับทุกคน เพียงแต่เราไม่เข้าใจ เราไม่รู้วิธีการปฏิบัติ และความเป็นจริงของการปฏิบัติธรรมว่าเป็นอย่างไร ควรทำอย่างไรเท่านั้นเอง วิธีนั้นมีอยู่ หากเราเข้าใจและพยายามทำตัวเองอยู่เสมอ ฝึกฝนตัวเอง บังคับตัวเองแต่เนิ่น ๆ การปฏิบัติคือการบังคับตัวเองให้ได้ ในทุกเรื่องของจิตโลภโกรธหลงที่เรารู้เราเท่านั้นเอง พยายามทำไปเรื่อย ๆ พอเหตุปัจจัยพร้อมทุกอย่างจะเป็นไปเอง โดยวิถีแห่งธรรมชาติซึ่งมันมีอยู่ตลอดเวลา

ทางมีอยู่เสมอ สำคัญผู้เดินจะเดินจริงแค่ไหน หมายถึง จะตามใจจะเข้าข้างกิเลสตนหรือไม่เท่านั้นเอง เพราะผู้เขียนโชคดีได้พบด้วยตนเองไม่รู้ตัวต่อวิธีทำนั้น จึงยินดีเปิดเผย และยืนยันในสัจธรรมนั้นว่า ทุก ๆ คนมีโอกาสทำได้ ไม่เลือกเพศ วัย ชาติ ชั้นวรรณะ หรือสถานที่ใด ๆ ทั้งสิ้น ***เพราะการปฏิบัติที่แท้จริงนั้น เอากายตนเป็นสถานที่ทำ เอาใจตนเป็นผู้ทำเท่านั้น*** ขอให้เข้าใจจริง ๆ และทำจริง ๆ เท่านั้น ก็จะเห็นผลจริง เพราะผลนั้นรู้ได้ด้วยตนเอง ทางภาษาธรรมเรียกว่า **"ปัจจัตตัง"** ขอให้รู้แล้วทำจริงเท่านั้นจึงจะเห็นผลจริง หากรู้แล้วยังไม่ยอมทำจริงก็เท่ากับยังไม่รู้ แม้จะรู้มากแค่ไหนก็ตาม หากยังไม่ทำก็เท่ากับยังไม่รู้ แล้วผลนั้นจะเกิดขึ้นได้อย่างไร จริงไหม เพราะรู้แท้เป็นเรื่องรู้จากภายในใจเท่านั้น

สำหรับผู้ที่มีโอกาสบวชก็ดี ผู้ที่มีโอกาสหรือมีเวลาปลีกไปตามวัด ตามถ้ำ ตามป่า ตามเขา ก็ดี นับว่าเป็นโอกาสอันดีของท่านแล้ว ขออนุโมทนา

แต่หากท่านเข้าใจจุดหมายและหลักอันแท้จริงของการปฏิบัติธรรม และมิได้ตั้งใจที่จะปฏิบัติจริงแล้ว โอกาสเช่นนั้นก็หาได้เกิดประโยชน์อันใดกับท่านไม่ เพราะธรรมแท้มิใช่เป็นเรื่องของสถานที่ แต่เป็นเรื่องของจิตใจที่อยู่ภายในใจตนต่างหาก

ดังนั้น ท่านจะต้องเข้าใจถึงจุดหมายของการปฏิบัติด้วยว่าปฏิบัติเพื่ออะไร ควรปฏิบัติอย่างไร และผลของการปฏิบัติธรรมนั้นให้สังเกตได้ง่าย ๆ ว่า ขณะปัจจุบันนี้ เรามีความทุกข์ทางใจมากขึ้นกว่าเดิม หรือทุกข์น้อยกว่าเดิม ก็ให้นำมาเทียบกับอดีตของตนดู

สมมติว่า อดีตเราเป็นคนโกรธง่ายและทนต่อการถูกเบียดเบียนไม่ค่อยได้ จิตจะเป็นทุกข์อยู่เสมอ ขณะนี้เมื่อเรามาปฏิบัติธรรมแล้วความโกรธค่อยเบาบางไปหรือไม่ และเราสามารถทนต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวได้หรือไม่ เช่น หากถูกเบียดเบียน จิตยอมได้ไหม จิตเกิดความอาฆาตพยาบาทไหม จิตอภัยได้หรือไม่ ต่อความผิดพลาดของผู้อื่นที่ทำกับตน

จิตมีความยึดถือ ในความมีตัวเราของเรามากน้อยเพียงใด ถ้ามีน้อยทุกข์ก็น้อย ถ้ามีมากทุกข์ก็มากก็นาน ให้สังเกตดูง่าย ๆ ว่าทุกข์

มากหรือน้อย หากปฏิบัติถูกหลักวิธี ทุกข์จะน้อยลง ๆ จนกระทั่งไม่ทุกข์เลยในจิต ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม จิตก็ยังปกติ รู้อยู่เห็นแต่ไม่ทุกข์ใจต่อสิ่งนั้นเท่านั้นเอง ขอให้รู้ไว้ว่าการปฏิบัติธรรมนั้นจุดหมายแท้เพื่อความไม่ทุกข์ใจอีกต่อไปเท่านั้นเอง ในที่สุดไม่มีอะไร

สุข ทุกข์หรือไม่ทุกข์ เป็นผลทางใจ เกิดจาก ***"เจตนา"***
เป็นสำคัญ คือเจตนาดี สุขใจ เจตนาไม่ดี ทุกข์ใจ เจตนาบริสุทธิ์จะไม่ทุกข์ใจเลย

ดีก็ไม่จริง *ชั่วก็ไม่จริง*

จริงคือ *ไม่ดีไม่ชั่ว*



อย่าเข้าใจผิด



ธรรมะแท้ ๆ

เป็นเรื่องของจิตภายในเท่านั้น

ข้างนอกเป็นส่วนประกอบ

หากจิตไม่ทุกข์

ทุกอย่างก็ไม่ทุกข์

ปัญหาข้างในไม่มี

ปัญหาข้างนอกก็ไร้ผล



อย่าเข้าใจผิด

คนส่วนมากมักจะเข้าใจว่า การปฏิบัติธรรมนั้นจะต้องไปทำที่วัด ที่สำนักต่าง ๆ จะต้องทิ้งบ้าน ทิ้งหน้าที่การงานให้หมดก่อน หรือต้องบวชเสียก่อนถึงจะทำได้ โดยเข้าใจหรืออ้างว่า เรายังมีภาระรับผิดชอบมาก ยังไปไม่ได้ ติดนั่นติดนี่ต่าง ๆ นานา สุดแท้แต่เหตุผลภาระของใครของมัน

ในบางบุคคลเกิดท้อแท้ใจ จนกระทั่งคิดว่าเรานี่เป็นคนบุญน้อยวาสนาน้อยบารมีน้อย จึงไม่มีโอกาสเหมือนผู้อื่นเขา เพราะผู้อื่นนั้นโชคดีมีโอกาสมากกว่าเราที่ไปได้ เราหมดโอกาสในชาตินี้ (คิดปิดทางตัวเองเสียก่อน)

แท้จริงนั้น โอกาสย่อมมีอยู่ตลอดเวลา สำหรับทุกคน ทุกเพศ

ทุกวัย ทุกเวลา ทุกสถานที่ เพียงแต่ว่าเราไม่เข้าใจความจริงแท้เท่านั้นเองว่า การปฏิบัติธรรมนั้น ความจริงแท้เราใช้ใจเป็นผู้ทำ ใช้ร่างกายเรานี้แหละเป็นสถานที่ในการทำสำนักวัดวาอาราม ป่า เขา การบวช ฯลฯ นั้นเป็นเพียงส่วนประกอบช่วยในขณะหนึ่งเท่านั้นเอง เหมือนต้นกล้าที่เพาะใหม่ ย่อมอาศัยที่กำบัง เพื่อหลบแดดหลบฝนชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น คือการที่เราได้อยู่กับสถานที่ที่สงบเงียบก็ดี การที่เราได้อยู่ในรูปแบบนักบวชก็ดี ย่อมได้เปรียบกว่า เพราะมีเวลาสำหรับตัวเองมากกว่า เป็นตัวของตัวเองมากกว่า ภาระน้อยกว่า และการอยู่ใกล้กัลยาณมิตรผู้มุ่งปฏิบัติธรรมจริง ๆ นั้น ย่อมเกิดกำลังใจมากกว่า มีโอกาสดีกว่า ได้เปรียบกว่าอย่างนี้เท่านั้น

หากบุคคลใดมีโอกาสบวช มีโอกาสอยู่ตามถ้ำ ตามป่า ตามเขา ที่เงียบสงบ เช่น ชาวป่า ชาวเขา หรือผู้ที่อยู่ในวัดวาอาราม อยู่ตามสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ แต่ไม่เข้าใจหลักการปฏิบัติ มิได้ตั้งใจปฏิบัติเพื่อออกจากอุปาทานในความหลง ยึดถือว่า รูปกายนี้เป็นตัวเราแล้วล่ะก็ การมีโอกาสเช่นนั้นก็หาได้เกิดประโยชน์อันใดแก่ใครไม่

จุดสำคัญ คือ หากบุคคลใด ไม่มีโอกาสปลีกเร้น เพราะมีภาระมากหากเข้าใจความจริงแท้แล้วว่า ***การปฏิบัติธรรมที่แท้จริงนั้นใช้กายตนเป็นสถานที่ ใช้ใจตนเป็นผู้ทำ*** เขาก็มีโอกาสที่จะทำได้เหมือนกัน ขอเพียงแต่ให้มีความอดทนจริง เพียรจริง ทำจริง อย่าท้อแท้ท้อถอยต่ออุปสรรคใด ๆ ที่จะมาทดสอบตนเท่านั้น ไม่ต้องหนี

ทุกอย่างอยู่ที่รู้ เข้าใจแล้วทำจริง ๆ เท่านั้น เพราะ ***ธรรมใดก็ไร้ผลถ้าตนนั้นไม่ทำ***

การอยู่กับภาระหน้าที่นั้น เป็นของสดของจริง เราจะต้องพยายามช่วยตัวเอง เตือนตัวเอง บังคับตัวเองมากกว่าผู้ไม่มีภาระหน้าที่ แต่ธรรมะคือหน้าที่ หากเราฝึกตัวเองไปพร้อมกันกับภาระหน้าที่ ได้นั่นจึงจะใช่ของจริง ***ธรรมที่แท้จริงนั้นมิใช่ให้ทิ้งหน้าที่ แต่ให้ทิ้งความยึดถือในจิตตน ต่อสิ่งที่ผ่านมาและผ่านไปต่างหาก*** ให้ทิ้งทุกข์ทางใจต่อความยินดียินร้ายให้หมดสิ้น คืออยู่กับทุกเหตุการณ์ได้ โดยไม่ทุกข์ใจเท่านั้น ดังนั้นทุกคนจึงมีโอกาสทำได้หากเข้าใจหลักที่แท้จริงแล้ว

การปลีกได้ เป็นแต่เพียงการเก็บตัวชั่วขณะหนึ่งเท่านั้นเอง ....เพราะในที่สุดทุกคนก็ต้องมาอยู่กับชีวิตจริงของโลก มาอยู่กับปัญหาต่าง ๆ ของโลกอีก เพราะคนเรานั้นจะอยู่คนเดียวในโลกก็ไม่ได้ต้องพบเจอผู้คนอยู่ร่ำไป หนีไม่พ้น

การอยู่กับหน้าที่ แม้จะทำยากสักหน่อย ก็ยังดีกว่าไม่ทำเสียเลย เมื่อรู้ความจริงแล้วว่ามีโอกาสทำได้เช่นกัน ก็เพียรพยายามฝึกทำไปเรื่อย ๆ เก็บหอมออมริบไปทีละเล็กทีละน้อย เหมือนน้ำฝนที่ตกลงมาทีละหยด ๆ ก็ สามารถเต็มโอ่งเต็มไหได้ฉันใด การปฏิบัติธรรมก็ฉันนั้น ค่อยเป็นค่อยไป มีโอกาสปลีกได้ช่วงใด ก็ปลีกไปเป็น

บางครั้งบางคราว ไม่มีโอกาสปลีกก็ทำไปเรื่อย ๆ อย่างนี้แหละ อย่าท้อถอย "อุปสรรคย่อมเป็นครูที่ดีของเรา" ***การเห็นทุกข์มาก ๆ จะทำให้เราเบื่อหน่ายและปล่อยวางใจในสิ่งต่าง ๆ ที่หลงยึดได้เร็วขึ้น*** มากขึ้น ทำให้พบความอิสระทางใจ แต่อาจจะเสียผลประโยชน์ หรือ ความสุขทางกายภายนอกไปบ้างเท่านั้น ***ในทางธรรมนั้น บุคคลใดเห็นทุกข์มาก บุคคลนั้นคือผู้โชคดีในแดนธรรม***

เพราะธรรมแท้ ๆ คือ อริยสัจ ๔ นั้นขึ้นต้นด้วยตัวทุกข์ก่อน ***"บุคคลใดเห็นทุกข์ บุคคลนั้นเห็นธรรม"*** และพระพุทธองค์ตรัสเอาไว้ว่า ***"บุคคลใดเห็นธรรม บุคคลนั้นเห็นเรา ตถาคตเจ้า"***

ในทางธรรม ทางจิตใจแล้ว ทางเส้นนี้จะขึ้นต้นด้วยตัวทุกข์ก่อน เพื่อจะได้เข้าสู่ความพ้นทุกข์ หากเราไม่รู้ทุกข์เราจะเบื่อทุกข์จะออกจากทุกข์ได้อย่างไร ทางเส้นนี้ อย่าท้อถอยเท่านั้น ต้องอดทนให้มาก ๆ ต่อทุกข์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น แม้จะทุกข์มากแค่ไหน ก็พยายามทนให้ได้ ด้วยขันติ เมตตา อภัยแล้ว ใจเราก็จะหมดทุกข์ อภัยให้ได้ทำใจให้ได้ พยายามชนะจิตโลภ โกรธ หลง ของตัวเองให้ได้ จงชนะใจตนเองเท่านั้นมิใช่ชนะผู้อื่น นี่คือหลักสำคัญ เพราะชนะอื่นสักหมื่นแสนมิเหมือนแม้นชนะจิตอกุศลของตนหนา

การปฏิบัติธรรมนั้นจุดหมายที่แท้จริง เพื่อออกจากตัวเราของเรา ให้ได้ให้หมดสิ้น !

เราทุกข์ เพราะมีตัวเราเกิดขึ้นในจิตเท่านั้นเอง



เมื่อบุคคลใด มีความตั้งใจในการปฏิบัติจริง มีความใฝ่ใจจริง เขาย่อมมีโอกาสทำได้จริงในที่สุด หากเขารู้และเข้าใจหลักแห่งความเป็นจริงว่า การปฏิบัติธรรมที่แท้จริงนั้น ใช้ร่างกายเป็นสถานที่ ใช้ใจเป็นผู้ทำเท่านั้นเอง โดย ***พยายามรู้สึกตัวในขณะปัจจุบันอยู่เสมอ ว่ากายเราขณะนี้กำลังทำอะไรอยู่ กายอยู่ไหน ให้ใจอยู่ที่นั่น ใช้ใจจับดูกาย ใช้ใจรู้กาย ใช้ใจเฝ้าสังเกตดูกายในทุกอิริยาบถ ทุกการกระทำ พูด คิด จิตยินดียินร้าย ก็ให้รู้ดูไว้ให้รู้เท่าทันปัจจุบันขณะนั้นอยู่เสมอ*** ทำไปเรื่อย ๆ เช่นนี้แหละ เราเรียกการทำเช่นนี้ว่า ***การฝึกสมาธิลืมตา สมาธิตื่น หรือ สมาธิในการงาน สมาธิเคลื่อนไหว*** หรือ ***สมาธิธรรมชาติ*** ก็ได้ สุดแท้แต่จะเรียกเอาเอง

ซึ่งสามารถจะทำได้ ในคนทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย เป็น "**สันทิฏฐิโก**" แปลว่า ***อันบุคคลผู้ปฏิบัติพึงรู้ได้โดยตนเอง*** ใครได้กินก็รู้รสเอง ทำได้ทุกเวลาทุกสถานที่ทุกการกระทำ เป็น "**อกาลิโก**" คือ***ไม่จำกัดกาลเวลา*** ทำได้ทุกเวลาที่เราจะทำนั่นแหละ อยู่ที่ว่าจะทำหรือไม่ทำเท่านั้น เป็นเรื่องที่ท้าให้มาพิสูจน์ดูได้ คือ "**เอหิปัสสิโก**" ***เรียกให้มาดูได้ด้วยตนเองทำตนเอง*** แต่ต้องพยายามเพียรทำจริง ๆ ไม่ท้อถอยหรือทิ้งขว้าง ทำไปเรื่อย ๆ สม่ำเสมอ โดยอย่าหมายมั่นยึดถือที่จะให้ได้ผล อย่าอยากเห็นผล อย่าใจร้อน ทำไปเรื่อย ๆ จนกว่ามันเต็มรอบเมื่อไหร่ ผลก็จะปรากฏขึ้นให้รู้เองเมื่อนั้น พยายามทำให้บ่อยที่สุด เท่าที่จะทำได้ เพียรแล้วเพียรอีก ด้วยการมีสติเฝ้าดูภายในกายในใจของตนเท่านั้น อันเรียกการกระทำเช่นนี้ว่า

"โอปนยิโก" คือ ***น้อมเข้ามาใส่ตน*** น้อมเข้ามาดูที่ตน ว่ามันเป็นอย่างไรในความจริงแท้ที่เป็นสัจธรรมจริง ๆ จนกระทั่งเข้าใจและรู้แจ้งตลอดสาย พร้อมทั้งปล่อยวางทุกข์ได้ในที่สุด เพราะจิตเข้าถึงอริยสัจ ๔ โดยสิ้นเชิงจนหมดทุกข์จริง ๆ หมายถึงทุกข์ทางใจอันเรียกการเข้าถึงและปล่อยวางจิตทุกข์ตัวนี้ได้ว่า **"ปัจจัตตัง"** คือ ***รู้ได้ด้วยเฉพาะตน***

หมายถึง ตนรู้ตนเองจริง ๆ ว่า ไม่ทุกข์ใจอีกต่อไปแล้ว อิสระเหมือนมันแล้วในทุกเรื่องทุกผัสสะ จิตสบายจริง ๆ ไม่มีหวั่นไหว ยินดียินร้าย เป็นคนไม่มีหัวใจที่จะยินดียินร้ายให้หวั่นไหวอีกต่อไป แต่ยังมีจิตใจที่รู้อยู่เห็นอยู่ในทุกสิ่งเหมือนอย่างเดิม รู้แต่ไม่มีผล จิตอิสระสงบเย็นเป็นปกติทุกเวลาสบายจริง ๆ ทางภายใน จึงจะใช่

ธรรมะแท้ ๆ เป็นเรื่องของจิตภายในเท่านั้น ข้างนอกเป็นส่วนประกอบ หากจิตไม่ทุกข์ ทุกอย่างก็ไม่ทุกข์ ปัญหาข้างในไม่มีปัญหาข้างนอกก็ไร้ผล สมกับคำโบราณที่กล่าวไว้ว่า .....

คับที่อยู่ได้ *แม้จะอยู่ที่แคบ ๆ ไม่มีอะไร หากใจสบายก็อยู่ได้อย่างเป็นสุข*

คับใจอยู่ไม่ได้ *แม้จะอยู่กับที่กว้างใหญ่ สะดวกสบายอุดมสมบูรณ์ทุกประการ แต่จิตใจไม่สบายแล้วล่ะก็ ต่อให้ดีวิเศษแค่ไหน มันก็ไม่เอา จริงไหม*

ทุกข์กายอยู่ได้ แม้จะอยู่กับความเหนื่อยยากลำบาก

ทางกายแค่ไหน หากใจสบายก็อยู่ได้อย่างสบาย

ทุกข์ใจอยู่ไม่ได้ *หากอยู่แล้วจิตใจไม่สบาย ให้ดีอย่างไร มันก็ไม่อยากอยู่อย่างแน่นอน*



นี่แหละ นี่แหละ ที่พระพุทธองค์ตรัสเอาไว้ว่า สุขทุกข์ หรือความพ้นทุกข์นั้นมีใจเป็นใหญ่มีใจเป็นประธานทุกอย่างอยู่ที่ใจ

สรุปผล หากเหตุปัจจัยเรายังไม่พร้อม ถึงอยากเท่าไหร่ก็ไปไม่ได้แล้วจะอยากไปทำไม เพราะอยากมากเท่าใดทุกข์ก็มากเท่านั้น เมื่อไม่สมหวัง จริงไหม จงยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเถิด แล้วทำใจให้ได้ อย่าคิดเสียใจน้อยใจจนหมดกำลังใจอยู่เลย ต้นไม้ เช่น มะม่วง ลำไย ฯลฯ เมื่อถึงฤดูกาลของมัน มันก็จะออกเอง หากยังไม่ถึงฤดูกาลของมัน แม้จะไหว้วอนหรือบังคับสักเท่าไหร่มันก็หาออกได้ไม่ จริงไหม เช่นกันกับเรา หากเหตุปัจจัยเรายังไม่พร้อม ยังออกไม่ได้ ก็ให้ทำใจไปก่อนอย่าคิดมากการคิดมากในเรื่องไร้สาระจะเป็นภัยแก่ใจตนเอง

ให้ฝึก "ใจ" อยู่กับหน้าที่ ด้วยการมีสติจับรู้อยู่กับปัจจุบันของกายและใจในทุกอิริยาบถ นั่นเอง ฝึกสมาธิกับการทำงานไปก่อน หากตั้งใจทำจริง ๆ แล้วก็จะถึงจริงเช่นกัน เพราะมันอยู่ในหลักของสติปัฏฐาน ๔ คือจับกาย **(รูป)** เข้าสู่ **(นาม)** นั่นแหละขอให้มั่นใจและทำจริงเท่านั้น

ส่วนใครที่มีโอกาสปลีกได้เราก็อนุโมทนาสาธุ ชื่นชมยินดีกับโอกาสอันดีของเขาใจเราก็สบายได้กุศลจิตจาก **"มุทิตาจิต"** อีกด้วย จริงไหมแล้วทุกข์จะเกิดตรงไหนล่ะมันก็สบายเท่านั้นเอง

จิตใดรู้ทันและบริสุทธิ์ จิตนั้นหลุดพ้น

จิตใดไม่ยึด จิตนั้นไม่ทุกข์

จิตใดยึด จิตนั้นทุกข์

ธรรมแท้มีไม่มาก แค่รู้แล้วไม่ทุกข์(ทางใจ) เท่านั้นเอง

สติปัฏฐาน ๔ คืออะไร



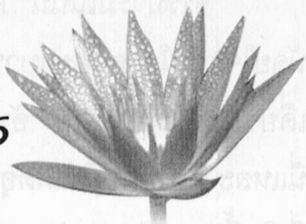
อย่าหงอยเหงา อย่าซึมเซา เศร้าใจเอ๋ย

มิเกิดคุณประโยชน์ อันใด ทิ้งเถิดหนา

อารมณ์ทุกข์ มันยุ่งนัก หนักอุรา

ไม่โสภา โสภี ดีอะไร

สติปัฏฐาน ๔ คืออะไร



สติปัฏฐาน ๔ คือทางสายกลางที่ตรงที่สุด ลัดที่สุด และบริสุทธิ์หมดจดที่สุด ซึ่งบุคคลใดตั้งใจปฏิบัติจริง ๆ แล้ว ย่อมพ้นจากการเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่นโดยแน่นอน อันจะมุ่งสู่ "มรรค ผล นิพพาน" คือ **ดับทุกข์ได้จริง** เฉพาะ **"ผู้ทำจริง"** เท่านั้น

สติปัฏฐาน ๔ มีกายและใจเป็นหลัก อันจะเรียกอีกชื่อว่า **"รูปและนาม"** ก็ได้ ซึ่งภาษาทางธรรมะจะแยกเรียกให้เข้าใจว่าเพราะเหตุ ๔ อย่างนี่แหละที่เป็นตัวเชื่อมให้เกิดทุกข์ อันมี **"รูป เวทนา จิต ธรรม"**

รูป *ในที่นี้หมายถึงร่างกายนี้แหละ*

เวทนา *หมายถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางกาย เช่น สุขกาย ทุกข์กายหรือความปกติเฉยๆ ก็ได้*

จิต *หมายถึงความรู้สึกอันจะเรียกว่าใจ นาม หรือ ธาตุรู้ ก็ได้ มันคือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิตใจนั่นแหละเรียกว่าจิต*

ธรรม *ในที่นี้หมายถึงธรรมารมณ์ คืออารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของตน อันเป็นอารมณ์ สุข ทุกข์ หรือ เฉย ๆ ก็ได้*

ธรรมารมณ์นั้น คืออารมณ์ยินดียินร้าย เช่น ดีใจ เสียใจ น้อยใจ ขุ่นโกรธ พยาบาท ชอบใจ ไม่ชอบใจ เอา ไม่เอา ดี ไม่ดี เดี๋ยวสุข เดี๋ยวทุกข์ อันเป็นอารมณ์ดูดรั้ง และผลักต้านของใจนี่แหละ ที่เป็นเหตุให้เกิดอุปทาน คือ ความหลงยึดในจิตต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น แล้วขยายวงกว้างออกมายึดรูปกายและสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ทางภายนอก ว่าเป็นตัว เป็นตน เป็นบุคคล เรา เขา ของเรา ของเขา ขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว จนเป็นทุกข์รุ่มร้อนไปหมด พอสมหวังก็เป็นสุข ผิดหวังก็เป็นทุกข์ เดี๋ยวสุข เดี๋ยวทุกข์ เดี๋ยวดีใจ เดี๋ยวเสียใจ เดี๋ยวหัวเราะ เดี๋ยวร้องไห้ สลับกันไปไม่รู้สิ้น เพราะจิตตกเป็นทาสของอารมณ์ อันเกิดจากความไม่รู้จริงนั่นเอง



สรุปแล้ว สติปัฏฐาน ๔ ก็คือ ให้คอยเฝ้าสังเกตดูกาย และทุกข์ ของกายใจและทุกข์ของใจในตนเอง ว่ามันเป็นอย่างไรในความจริงแท้เท่านั้นเอง ***ปกติ ธรรมชาติของรูปร่างกายแท้ๆ นั้น มันจะไม่มีความรู้สึกสุขทุกข์ใดๆ เลย เพราะมันคือธาตุ ๔ อันมี ดิน น้ำ ลม ไฟ มารวมกันขึ้นเป็นรูปร่างชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น แต่ที่มันเกิดความรู้สึกสุขทุกข์ทางร่างกายขึ้นได้ เพราะมันมีใจคือ "ธาตุรู้" มาอาศัยอยู่ในนั้นเท่านั้นเอง***

ทุกข์กายและทุกข์ใจเป็นทุกข์คนละอันแต่อาศัยกันอยู่ หากไม่รู้จริงหรือ แยกไม่เป็นก็จะมองไม่เห็นและจะต้องเป็นทุกข์อยู่ร่ำไป

ทุกข์ทางกาย เป็นทุกข์ที่ใคร ๆ ก็หนีไม่พ้น ใครก็ตามเมื่อได้เกิดมาและมีรูปร่างอันเรียกว่า “สังขาร” แล้วไม่ว่าจะเป็นคนชาติไหน ภาษาไหน จะร่ำรวยหรือยากจน ผู้ดีหรือไพร่ แม้แต่พระพุทธเจ้าหรือพระมหากษัตริย์ก็ตาม ตลอดถึงเหล่าสัตว์เดรัจฉานต่าง ๆ ก็ต้องมีทุกข์ชนิดนี้ หนีไม่พ้น เพราะมันเป็นทุกข์ประจำสังขาร คือร่างกาย ได้แก่ ทุกข์ของการเกิด แก่ เจ็บ และ ตาย นั่นเอง

ทุกข์ทางกาย (รูป) นั้นเป็นอย่างไร ทุกข์ทางกายนั้นสามารถแก้ให้หายได้ชั่วขณะหนึ่งแล้วกลับมาเป็นอีก วนเวียนกันอยู่เช่นนี้ตลอดไป นั่นมันเป็นเพียงการคลายทุกข์เท่านั้น ยังมิใช่ดับทุกข์ เพราะมันยังเวียนกลับมาเกิดทุกข์ได้อีก



ในตัวทุกข์ของกาย เวทนาในเวทนาของกาย นั้นเป็นอย่างไร ให้สังเกตดูว่า ทุกข์ทางกายนั้นมันก็ไม่เที่ยง และอยู่ในกฎพระไตรลักษณ์ด้วยความทุกข์ความเจ็บปวดนั้น บางครั้งถึงแม้เราจะไม่ไปรักษา คือแก้มัน ไม่สนใจ ปล่อยมันในที่สุดทุกข์นั้นมันก็จะค่อย ๆ จางคลายและหายไปได้เหมือนกัน นั่นแสดงว่า ***ความทุกข์ก็เป็นสิ่ง ไม่เที่ยง เกิดเองได้ก็ดับเองได้เช่นกันในที่สุด คือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป***

แต่ทุกข์ของกายนี้จะดับแล้วเกิดอีก ดับแล้วเกิดอีก เป็นอยู่เช่นนี้ หนีไม่พ้น ตราบจนร่างกายนี้ตายจากไปเมื่อไหร่ คือ กายหมดความรู้สึกเมื่อไหร่ ทุกข์ของกาย คือเวทนา ก็จะหมดไปเมื่อนั้น

ทุกข์ทางใจนั้น หนีไม่พ้น หากทำถูกและทำถึงจริง จิตหรือใจ หรือ นามหรือธาตุรู้ คืออันเดียวกันหมด นั้นเป็นเรื่องของความรู้สึก ที่ไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่างใด ๆ ที่จะหยิบจับได้



กายใดที่ไม่มีใจหรือธาตุรู้อาศัยอยู่ เช่น ศพต่าง ๆ เป็นต้น กาย นั้นจะปราศจากความรู้สึกนึกคิด ไม่เคลื่อนไหว ไม่รับรู้เรื่องใด ๆ

ส่วนกายใดที่มีใจคือ ความรู้สึกหรือธาตุรู้มาอาศัยอยู่ในนั้น เช่น "คนที่ยังไม่ตาย" กายนั้นจะเคลื่อนไหวได้ รับรู้นึกคิด และทำอะไร ๆ ก็ได้



เพราะมันมีใจคือธาตุรู้เป็นผู้สั่งให้ทำ และมีกายเป็นผู้สนอง คือทำตาม ใจจึงเป็นนาย กายจึงเป็นบ่าว เห็นความจริงแท้ของมัน หรือยังว่า *กายส่วนกาย ใจส่วนใจ แต่อาศัยกันอยู่ในการกระทำ*

กายที่ไม่มีใจสั่ง มันก็ทำอะไรไม่ได้ เช่น ศพต่าง ๆ ใจที่ไม่มีกายทำ มันก็เป็นได้แค่เพียงความนึกคิดเท่านั้น ส่วนการกระทำทางภายนอกก็ไม่มี เช่น คนที่เป็นอัมพาต เป็นต้น



เมื่อรู้แล้วว่า กายแท้ ๆ นั้นมันไม่มีความรู้สึกนึกคิดใด ๆ เลย ในความจริงแท้แล้วที่มันเกิดสุข เกิดทุกข์ ชอบ ไม่ชอบ ดี ไม่ดี โกรธ เกลียด พยาบาท ดีใจ เสียใจ เจ็บปวด ร้อน หนาว อ่อน แข็ง ถูก ผิด ดี ชั่ว รวย จน สูง ต่ำ ฯลฯ นั้น มันเกิดจากอะไรล่ะ

ก็เกิดจาก " **ใจ** " ตัวเดียวนี้แหละใช่ไหม ที่ให้ความหมายเอาเอง หลักของพุทธศาสนาจึงเน้นลงมาที่ " **ใจ** " ตัวเดียวเท่านั้น ว่า ***สุข ทุกข์ และความพ้นทุกข์ มีใจเป็นแดนเกิด มีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นประธาน ทุกอย่างมีผลได้เพราะ ใจ***



ดังนั้น ทุกข์หรือความดับทุกข์ที่แท้จริงนั้น ก็ต้องทำที่ใจภายในของตนนี่แหละ เพราะมันเกิดจากใจตนเองเท่านั้น

พระพุทธเจ้าก็ตรัสรู้ที่ในใจของพระองค์ เพราะพระองค์ทรงรู้ว่าเหตุทุกข์ทั้งหมดเกิดจากที่นี่ ตรงนี้ คือเกิดจากใจตนนั่นเอง

พระพุทธองค์ทรงรู้เท่าทันอารมณ์แห่งความนึกคิดปรุงแต่ง ที่เป็นเหตุให้เกิดอารมณ์ยินดียินร้าย สุขทุกข์ได้ สิ้น

หากที่นี่คือ ใจ ไม่เกิดทุกข์ ที่นี่ไม่ที่ทุกข์แล้ว ทุกข์มันจะเกิดตรงไหนได้อีกล่ะ ก็สิ้นทุกข์เท่านั้นเอง เพราะกายแท้ ๆ มันก็ไม่ทุกข์อยู่แล้ว ดังนั้น ทุกข์แท้ ๆ จึงเกิดจากใจตัวเดียวนี่แหละ ที่ให้ความหมายเอาเอง จริงไหม



สิ่งไหนที่ชอบใจแล้วละก็ มันดี มันถูก มันสุขไปหมด ยิ่งสมหวัง ยิ่งได้ ยิ่งสุข จนเกิดความหลงติดในสุขนั้น แล้วเกิดความอยากได้อีกไม่รู้สิ้น เพราะจิตยินดี ดูดรั้ง อยากเอาเข้ามาเป็นของตนอยู่ตลอดไป ไม่รู้จักพอ

สิ่งไหนที่ไม่ชอบก็ผิด ก็ไม่ดี ก็เป็นทุกข์ จิตเกิดอาการผลักต้านไม่อยากเอา อยากเอาออก เกลียด อยากไล่ไปให้พ้นหูพ้นตา หรือไม่ก็อยากหนีไปเสียเอง เพราะไม่อยากรู้อยากเห็น เมื่อไม่สมหวังก็ยิ่งทุกข์หนักเข้าไปอีก ที่เกิดอาการยินร้ายเพราะอยากเอาออกใช่ไหม



รู้หรือยังว่าทุกข์แท้ๆ นั้นเกิดตรงไหน ทุกข์แท้ๆ เกิดขึ้นตรง "ใจ" นี่แหละ ตรงที่เดี๋ยวอยากเอาเข้าเดี๋ยวอยากเอาออก เดี๋ยวชอบเดี๋ยวไม่ชอบ จิตดูดรั้งผลักต้าน ยินดียินร้าย ไม่มีความพอดีสักที นี่แหละคือสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ทางใจ นี่คือทุกข์ของใจ

ในตัวทุกข์ของใจ เวทนาในเวทนาของใจนั้นเป็นอย่างไร ให้สังเกตดูว่า ในอารมณ์ทุกข์ของใจนั้น มันก็ไม่เที่ยง มันอยู่ในกฎของพระไตรลักษณ์อีกเหมือนกัน เกิดเองได้ ก็ดับเองได้ คือพอจิตรับรู้เรื่องใหม่ที่เกิดขึ้น มันก็ลืมอารมณ์ทุกข์ไปชั่วขณะหนึ่งได้เหมือนกัน มันเป็นการลืมทุกข์มิใช่ดับทุกข์ พอนึกได้ก็ทุกข์อีก นึกทีทุกข์ทีไม่รู้สิ้น มันเป็นการลืมอารมณ์ทุกข์เท่านั้น ยังมิใช่การดับทุกข์

เช่นกันกับการนั่งหลับตาทำสมาธิ พอจิตสงบก็ลืมอารมณ์ทุกข์ไปชั่วขณะหนึ่ง พอลืมตาเจอสิ่งที่มากระทบหรือนึกขึ้นได้ก็เกิดทุกข์อีก นั่นยังมิใช่การดับทุกข์ มันเป็นการลืมอารมณ์ทุกข์ขณะหนึ่งเท่านั้นเอง ทุกข์จะหมดได้สิ้นเพราะสติปัญญาที่รู้แจ้ง และมีจิตที่เป็นกลาง ๆ เท่านั้น

เคยสังเกตเห็นบ้างไหมว่า ในบางครั้งกายก็รู้เฉพาะกาย ใจก็รู้เฉพาะใจ ต่างอันต่างรู้แต่อยู่ด้วยกัน ยกตัวอย่าง เช่น

ขณะที่เรามองอะไร ทั้ง ๆ ที่ตาก็เห็นอยู่ และใจก็รู้ว่ามันคืออะไร หูก็ได้ยิน และใจหรือธาตุรู้ก็รู้ว่ามันเป็นเสียงอะไร จมูกก็ได้กลิ่น และใจก็รู้ว่ามันเป็นกลิ่นอะไร ลิ้นก็สัมผัสรส และใจหรือธาตุรู้ ก็รู้ว่ามันเป็นรสอะไร กายก็รับรู้ และใจก็รู้ว่ามันร้อน มันหนาว มันเหนื่อย มันเจ็บมันปวด มันเมื่อย มันเพลีย ฯลฯ แต่ใจนั้นไม่เป็นอะไร ไม่สุขไม่ทุกข์ปกติเย็นสบาย เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น "รู้" แต่ไม่มี ถึงกายทุกข์ แต่ใจไม่ทุกข์ กายส่วนกาย ใจส่วนใจ อาศัยกันอยู่เหมือนเป็นอันเดียวกัน แต่มิใช่อันเดียวกัน ต่างอันต่างทำหน้าที่รู้ของใครของมัน

และขณะนั้นใจก็ไม่มีความรู้สึกดูดรั้งหรือผลักต้าน คืออยากเอาหรือไม่อยากเอา ไม่มีอารมณ์ยินดียินร้าย ไม่มีอารมณ์ขุ่นโกรธใครจะอย่างไรก็ช่างไม่สนใจยึดถือ ปกติเย็นสบายจริง ๆ อาการเช่นนี้มันก็มีอยู่ด้วยใช่ไหม ในตัวเราในบางครั้งเพราะอะไร

เพราะ ขณะนั้นใจก็ทำหน้าที่รับรู้อยู่แค่ใจ มิได้มายึดเกี่ยวกับหน้าที่ทางกาย ต่างอันต่างทำหน้าที่รับรู้ของใครของมัน ไม่ยุ่งเกี่ยวปะปนกัน ตัวเราของเราจึงไม่เกิดขึ้น มันจึงมีแต่รู้ของใครของมัน แล้วก็หมดไปเท่านั้นเอง ไม่มีอะไร

แต่ทำไมในบางครั้งพอตากระทบ หูได้ยิน จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายได้สัมผัส ความร้อน หนาว อ่อน แข็ง ฯลฯ ใจมันเกิดอารมณ์พอใจ ไม่พอใจ เอา ไม่เอา ชอบ ไม่ชอบ ยินดี ยินร้าย ดูดรั้งผลักต้าน จนเป็นทุกข์ขึ้นมาในทันทีทั้งกายใจ เพราะอะไร

ปกติกาย ก็มีหน้าที่ของกาย ใจก็มีหน้าที่ของใจ เช่น

(ทางกาย) ***ตาก็มีหน้าที่ดู*** (ใจ) ***ธาตุรู้ก็ทำหน้าที่เห็น และรู้ว่ามันคืออะไร***

(ทางกาย) ***หูทำหน้าที่รับเสียง*** (ใจ) ***ธาตุรู้ทำหน้าที่รู้เสียง***

(ทางกาย) ***จมูกทำหน้าที่ได้กลิ่น*** (ใจ) ***ธาตุรู้ทำหน้าที่รู้กลิ่น***

(ทางกาย) ***ลิ้นทำหน้าที่รับรส*** (ใจ) ***ธาตุรู้ทำหน้าที่รู้รส***

(ทางกาย) ***ร่างกายทำหน้าที่รับรู้*** (ใจ) ***ธาตุรู้ทำหน้าที่เป็นผู้รู้***

ต่างอันต่างทำหน้าที่ **"รู้"** ของใครของมัน ทุกข์ทางกายส่วนกาย คือทุกข์ของการ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เมื่อเกิดขึ้นใจก็รู้ แต่ไม่ยึดไม่ปรุง คือ ไม่เอามารวมเป็นอันเดียวกัน ทุกข์ทางใจส่วนใจ คือทุกข์ของความรู้สึก ชอบ ไม่ชอบ จิตก็ไม่หลงยึดอารมณ์ขึ้นมาเป็นตัวเป็นตน จนเกิดการดูดรั้งผลักต้าน ยินดียินร้าย

กายก็ปกติ ไม่กระทำตามอารมณ์ของใจ ไม่ทำตามใจ แยกกันทำ ต่างอันต่างรู้ แล้วก็จบลงตรง **"รู้"** นั้นแหละ แต่อาศัยรู้อยู่ในเรื่องเดียวกัน ปัญหาต่าง ๆ จึงไม่เกิดขึ้น หมายถึงตัวเราของเราจะไม่เกิด หากมันไม่ทำหน้าที่ปนกันคือยึดกัน

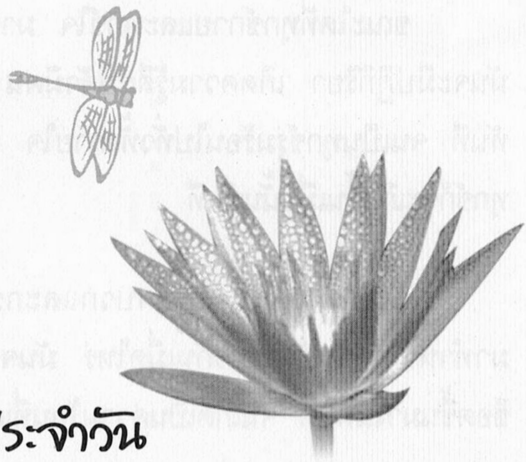
ขณะใดที่ทุกข์กายและทุกข์ใจ มารวม เป็นทุกข์อันเดียวกัน มันจะมีปฏิกิริยา เกิดความรู้สึกมีตัวมีตน คือมีตัวเราของเราขึ้นมาทันที จนเป็นทุกข์รุ่มร้อนไปทั่วทั้งกายใจ ตัวตนเกิดขึ้นในจิตเมื่อไหร่ ทุกข์ก็จะเกิดขึ้นเมื่อนั้นทันที

ดังเช่น กระแสไฟฟ้าบวกและกระแสไฟฟ้าลบมารวมกันมาทำหน้าที่เป็นอันเดียวกันเมื่อไหร่ มันจะมีปฏิกิริยาเกิดเป็นไฟฟ้าช็อตขึ้นมาในทันที จนเกิดเป็นความร้อนที่เผาไหม้ได้นั่นเอง

ผู้ที่จะป้องกันและระวังรักษามิให้กายและใจทำงานปนกันได้ คือสติและสัมปชัญญะเท่านั้น บุคคลใดมีสติ รู้กายส่วนกายแล้วปล่อยไป รู้ใจส่วนใจ แล้วปล่อยไปอยู่เสมอ บุคคลนั้นจะไม่มีปฏิกิริยาของการมีตัวตน คือมีตัวเรา ของเราเกิดขึ้นในจิตตน จนเป็นทุกข์รุ่มร้อนได้เลย

เพราะมันเป็น **“รู้”** ที่พบกันครึ่งทางระหว่างกายกับใจ อันเรียกว่า ทางสายกลางของธาตุรู้ที่บริสุทธิ์หมดจด หรือจิตใจที่เป็นกลางจริง ๆ คือ *“มัชฌิมาปฏิปทา”* ก็ได้

มันเป็น **“รู้”** ที่ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต ไม่มีตัวตนบุคคล เรา เขาไม่มี ยินดียินร้าย ดูดรั้งผลักต้าน เอาไม่เอา ไม่มีอะไรเลย นอกจากปัจจุบันที่รู้แล้ว ก็หมดไปเท่านั้นเอง



วิธีเจริญสติ... ในชีวิตประจำวัน

สติคืออะไร สติในความหมายของธรรม คืออาการรู้สึกตัวขึ้นมา ในขณะปัจจุบันนี้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่

ยกตัวอย่าง เช่น ขณะนี้เรากำลังอ่านหนังสือ เราก็ทำความรู้สึกย้ำลงไปอีกครั้งว่า ขณะนี้เรากำลังอ่านหนังสืออยู่ รู้ซ้อนทับการกระทำนั้นอีกครั้ง มันเป็นอาการ **"รู้ในรู้"** อีกที ส่วนมากเราจะไม่ค่อยมีความรู้สึกในตัวนี้ ทำก็ทำไปอย่างนั้น แต่ไม่เห็นตัวเองทำ ไม่รู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ในขณะนี้ คือขณะทำอะไรมันก็รู้หน้าที่ที่ทำอยู่ แล้วมันก็ทำไปตามความสามารถของตน นั่นเป็นอาการ **"รู้"** ธรรมดาเท่านั้น

แต่เราต้องมีตัว **"รู้สึกตัว"** เกิดขึ้นซ้อนทับลงไปในการกระทำนั้นอีกครั้งหนึ่ง เป็นการย้ำอาการกระทำนั้นอีกที คือรู้ตัวที่ ๒ จึงจะเรียกว่าเป็น **"รู้ในรู้"** หรือ **สติมรรค สติผล** สติของการเจริญธรรมคือตัวนี้

"รู้ทำ" เป็นสติตัวแรก **"ขณะทำก็รู้"** คือสติตัวที่ ๒ หรือรู้ในรู้ คือ ตัวนี้

รู้ตัวแรก คือรู้ธรรมดา ๆ รู้ตัวที่ ๒ ที่รู้ซ้อนลงไป คือ "รู้" ตัวที่ทำให้เกิดปัญญาวิปัสสนา หรือ "รู้" ของมรรคผล นิพพาน

ต้อง เฝ้าดู เฝ้ารู้ เฝ้าเห็น ตัว "รู้" นี้ให้ได้บ่อย ๆ เท่าที่จะทำได้ จนเกิดความชำนาญ จิตนั้นจะได้ไม่วิ่งออกไปยึดอดีต อนาคต จิตจะมีงานทำอยู่ภายในกายในใจตน มันจะไม่คิดฟุ้งซ่าน ปรุงไปในเรื่องต่าง ๆ จนเกิดอุปาทานขึ้นได้

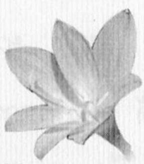
หากมีสติตัวนี้เกิดขึ้นได้นาน ๆ ตลอดสาย จิตจะสงบเย็นเป็นปกติ กายก็สบาย ใจก็สบาย เบากายเบาใจจริง ๆ จิตมันจะนิ่งเงียบหนักแน่น มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งใด ๆ ที่จะทำให้เกิดทุกข์ทางใจขึ้นได้ ความสงบนิ่งเงียบอันเกิดจากผลของมันนั่นแหละ คือตัวสมาธิแท้ ๆ แล้วมันเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติของการเจริญสติต่างหาก

สมาธินั้นไม่ต้องไปทำมัน เพียงแต่เจริญสติ รู้กายรู้ใจ ให้เท่าทันปัจจุบันของจิตจริง ๆ ที่ **"รู้"** เท่านั้น ผลนั้นก็จะเกิดเป็นสมาธิ

ตัวแท้ๆ โดยสมบูรณ์ในนั้นเอง มันมีอยู่ในนั้นพร้อม

แม้แต่การนั่งหลับตากำหนดลมหายใจ ก็ต้องมีสติตามรู้อยู่กับปัจจุบันเช่นกัน สมาธิจึงจะเกิดขึ้นได้ ***เพราะสติเป็นแม่ทัพใหญ่ในกองทัพธรรม สติจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของการปฏิบัติธรรม***

ขอเพียงแต่ทำให้ถึงจุดของมันเท่านั้นเอง ผลมันก็จะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ ทำเหตุให้พร้อม ผลมันก็จะเกิดเอง ไม่ต้องคิดถึงผล เจริญสติอย่างเดียวพอ ทำบ่อย ๆ ทำไปเรื่อย ๆ สมาธิเกิดขึ้นเมื่อไหร่ก็จะรู้เองเมื่อนั้น เพราะธรรมะเป็นสิ่งที่รู้ได้เฉพาะตน อันเรียกว่า ปัจจัตตัง



ระยะที่ ๑ การเจริญสติ ทำได้เมื่อไร

การเจริญสติ ทำได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ ทุกอิริยาบถ ทุกการกระทำ พูด คิด ยกตัวอย่าง เช่น

การขับรถ เราก็ทำความรู้สึกตัว รู้ว่าเรากำลังขับรถ คือ โอปนยิโก แปลว่าน้อมเข้ามารู้ที่ตัวเอง พอรู้สึกตัวแล้วก็ขับไปเรื่อย ๆ ตามธรรมดา พอจะเปลี่ยนการกระทำ ก็ทำความรู้สึกให้รู้ทันอาการนั้น เช่นจะเปลี่ยนเกียร์ ก็ให้รู้สึกตัวว่ามันทำอย่างไร อ้อ! มือกำลังจะเคลื่อนไปจับเกียร์ รู้ก่อนทำ กำลังเคลื่อนก็รู้ พอกระทบก็รู้อีกว่า อ้อ! กำลังจับ แล้วมันทำอย่างไรต่อไปก็ให้รู้อีก คือขณะเปลี่ยนเกียร์ก็ให้รู้ว่ากำลังเปลี่ยน คือขณะทำก็รู้ พอเปลี่ยนเสร็จ

เรียบร้อย ก็ให้รู้ว่าเสร็จแล้ว คือทำเสร็จแล้วก็รู้อีก ขณะ กำลังถอนมือกลับมาจับที่พวงมาลัยก็รู้มือที่กำลังเคลื่อนไหวนั้นว่ามันทำอย่างไรต่อไปอีก

พอจะเหยียบคันเร่งก็ให้รู้มาที่เท้าซึ่งกำลังจะเหยียบ รู้ก่อนทำ กำลังเหยียบก็รู้ ขณะทำก็รู้ คือรู้ว่าเหยียบค่อยเหยียบแรง เป็นต้น พอจะเหยียบเบรคก็ให้รู้ คือรู้เข้ามาที่กายอีกครั้งหนึ่ง มันกำลังจะทำอะไร มันใช้อะไรทำ มือ หรือ เท้า และมันทำอย่างไร ส่วนมากจะเหยียบไปเลย โดยไม่มีตัวรู้ รู้ทับลงอีกครั้ง ให้พยายามรู้เท่าทันกายที่กำลังจะทำ กำลังทำ จนกระทั่งทำเสร็จในแต่ละขณะๆ ด้วยการกำหนด ท่องการกระทำนั้นเบา ๆ อยู่ภายในใจตน เพราะการจับใหม่ ๆ จิตมันมักจะเผลอลืมตัวกำหนดรู้ หากท่องเบา ๆ ในใจต่อสิ่งที่รู้นั้น จิตจะมีงานทำไม่ค่อยเผลอตัวลืมง่าย แล้วแต่ถนัด จะกำหนดก็ได้ ไม่กำหนดก็ได้ จับตัวรู้เลยก็ได้ เอาตามถนัดตามสบาย ขอเพียงแต่ให้ได้รู้สึกตัว ย้ำลงไปในการกระทำนั้นอีกครั้งเท่านั้น ต้องรู้กายตัวเองทำด้วย จึงจะใช่ และก็ให้รู้ไปเรื่อย ๆ นาน ๆ ยาว ๆ รู้ได้ตลอดสายในเรื่องนั้น ๆ ได้ยิ่งดี เพราะสติจะต้องรู้สืบเนื่อง สมาธิจึงจะเกิดขึ้นได้

อาบน้ำก็รู้ ถูสบู่ก็รู้ ถูตัวก็รู้ รดน้ำก็รู้ เสร็จแล้วก็รู้ เช็ดตัวก็รู้ สวมเสื้อผ้าก็รู้ กายสดชื่นเย็นสบายก็รู้



กำลังกินก็รู้ มือจับช้อนก็รู้ กำลังตักอาหารก็รู้ กำลังยกก็รู้ อ้าปากก็รู้ ส่งเข้าปากก็รู้ ดึงช้อนออกก็รู้ กำลังเคี้ยวก็รู้ รสอย่างไรก็รู้ จิตชอบ ไม่ชอบก็รู้ กำหนดไปเรื่อย ๆ อย่างนี้แหละ ยิ่งรู้ละเอียดได้เท่าไหร่ ยิ่งดีเท่านั้น เพราะจิตจะไม่ค่อยเผลอง่าย หากมีเวลาให้พยายามทำช้า ๆ จะเห็นชัดและเห็นธรรมได้ละเอียด

ขณะปวดถ่ายอยากเข้าห้องน้ำ ก่อนเข้ามันมีอาการอย่างไร ให้พยายามอดทนอดกลั้นไว้ นาน ๆ เพื่อดูทุกข์ของกายว่ามันทุกข์อย่างไร ค่อย ๆ สังเกตดูอาการปวดของมันว่ามันเป็นอย่างไร และเราห้ามมันได้ไหม ในที่สุดมันทำอย่างไร ถ่ายเบา ถ่ายหนักก็ให้รู้ น้อมพิจารณาดูว่ามันมีธาตุอะไรบ้าง และมันมีกลิ่นอย่างไร จิตใจเกิดความรู้สึกอย่างไร ต่อสิ่งที่ออกมานั้น หากมีเวลาก็ให้ค่อย ๆ พิจารณาย้อนถึงสภาพความเป็นจริงของมันด้วยว่า อุจจาระปัสสาวะเหล่านั้นต้นตอ มันมาจากไหน ทำไมมันจึงออกมาเป็นเช่นนี้ ให้น้อมนึกถึงความเป็นจริงในชีวิตประจำวันของตน เริ่มต้นจากการตื่นนอน จนกระทั่งเข้านอน ค่อย ๆ พิจารณาไปเรื่อย ๆ หากจิตใดมีสติและสมาธิที่สมบูรณ์แล้ว ปัญญาก็จะเกิดขึ้นมาเอง มันจะรู้แจ้งในสภาพความเป็นจริงของสิ่งทั้งปวง แล้วจิตจะเกิดความเบื่อหน่ายและปล่อยวางเองในที่สุด ต่อเหตุที่จะทำให้เกิดทุกข์นั้น ๆ อีกที ดูกายที่ "ทำ" ดูอารมณ์ใจ ที่ "เกิด" ในแต่ละเรื่อง ๆ ว่ามันเป็นอย่างไร และจิตมีความรู้สึกอย่างไร

กำลังเดิน จะไปไหนรู้ เดินเร็ว ช้า หยุด ขึ้น ลง รู้ ปวด เมื่อย สบาย รู้ร้อน เย็น เปียก แฉะ ขรุขระรู้ รู้อะไร ก็ให้กำหนดรู้ตามนั้น



กำลังทำงาน หยิบ ยก วาง รับ ส่ง ก้ม เงย เอื้อม ฯลฯ รู้

กำลังดู เห็นอะไรรู้ จิตเป็นอย่างไรรู้ ยืน เดิน นั่ง นอนก็รู้ อย่างนี้แหละ รู้ปัจจุบันขณะหนึ่ง ๆ แต่รู้ได้ตลอดสายในเรื่องนั้น ๆ นี่ ***"คือการเจริญสติในชีวิตประจำวัน"***

การเจริญสติ หากมีเวลาว่าง ควรทำช้า ๆ ยิ่งช้า ยิ่งละเอียด คอยจับอาการเคลื่อนไหวของร่างกายให้ละเอียด ได้เท่าใดยิ่งดีเท่านั้น มันจะเห็นชัดเห็นจริง และปัญญาที่เกิดจะรู้เท่าทัน ทั้งคม และปล่อยวางอะไรได้รวดเร็วมาก

การเจริญสติไม่จำกัดสถานที่ทางภายนอก ทำได้ทุกเวลา ทุกเพศทุกวัย ก็ทำได้ เพราะใช้ความรู้สึกตัวเป็นผู้ทำ ใช้ร่างกายเป็นสถานที่ในการทำต่างหาก ทำอยู่ภายในกายในใจเป็นส่วนสำคัญ สิ่งภายนอกเป็นส่วนประกอบเท่านั้น



ระยะที่ ๒ เมื่อจับสติเป็นแล้ว ชำนาญแล้ว

มีโอกาสควรพิจารณาตามการกระทำนั้น ๆ อีกครั้งว่าจิตสั่งให้ทำอะไรบ้าง ทำอย่างไร ถ้าจับเป็นแล้วสนุกมาก ความจริงแท้การปฏิบัติธรรมนั้น ถ้าจับดูจับเป็น กลับเป็นเรื่องที่สนุกเสียอีกมิใช่เป็น

สิ่งยากจนทำไม่ได้ ดังที่คนทั่วไปเข้าใจ มิใช่ต้องไปทำเฉพาะที่นั่น ที่นี่ ที่วัดนั้น วัดนี้ มิใช่ต้องบวชก่อนถึงทำได้ มิใช่ต้องหนีต้องทิ้งหน้าที่ใน ชีวิตประจำวันของตน คือ หนีโลก

เพียงแต่บางขณะที่จิตเกิดอารมณ์เบื่อหน่าย มันไม่อยากเอาไม่อยากได้อะไร มันเป็นอารมณ์ของจิตที่เริ่มเห็นทุกข์แท้ ๆ ขึ้นบ้างแล้ว มันจึงอยากหนีทุกข์เพราะยังทำใจไม่ได้ และหลงเข้าใจว่าสิ่งภายนอกที่อยู่รอบตัวเป็นต้นเหตุที่ทำให้ตนเกิดทุกข์ ดังนั้นจิตจึงพยายามดิ้นรนเพื่อออกจากสิ่งเหล่านั้น ยิ่งดิ้น ยิ่งยุ่ง ยิ่งทุกข์หนักขึ้นไปอีก เพราะไม่เข้าใจว่าเหตุทุกข์แท้ ๆ นั้นเกิดที่ใด เพราะอะไรจึงเกิดทุกข์ ใจอยากหนีมากเท่าไหร่ ก็ทุกข์มากเท่านั้น เมื่อไม่สมหวังใจยิ่งหงุดหงิด ขุ่นโกรธ เพราะการปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์

อารมณ์ใจที่หงุดหงิดจิตใจก็ไม่ดี ฟังอะไรก็ขัดหู ดูอะไรก็ขัดตาไปหมด การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์ จึงยิ่งทำให้คิดมากไปต่าง ๆ นานาหลงคิดว่าตนเองนี้มีกรรมหนัก ใช้ไม่รู้จักหมดจักสิ้น เกิดความคับแค้นใจ น้อยใจ เสียใจ พิรี้พิไรรำพันไปต่าง ๆ นานาอีก ใจอยากหนีไปให้พ้นก็ไปไม่ได้สักที พอพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่หวังก็เป็นทุกข์อีก หมดกำลังกายหมดกำลังใจ

พอใจไม่ดี ร่างกายก็พลอยเป็นไปด้วย มีอาการปวดนั่นปวดนี่ โรคนั้นโรคนี้มาหา เพราะอะไรรู้ไหม



เพราะใจนั่นแหละ พอใจไม่ดี ไม่ค่อยสบายใจแล้ว ทุกข์ก็จะเกิดขึ้นที่ใจก่อน เจ็บใจ ปวดใจ หนักใจ ทุกข์ใจ แล้วกายก็จะหนักจะทุกข์ตามนั่นเอง จริงหรือไม่ รู้หรือยังว่าเหตุของทุกข์นั้นเกิดตรงไหน ใครเป็นผู้ทำให้เราทุกข์ ที่ทุกข์เพราะอะไร รู้ไหม



เพราะใจเกิดความรู้สึกว่ามีตัวเราขึ้นมาในขณะนั้นนั่นเอง พอตัวเราเกิดขึ้นในจิตเมื่อไหร่ ทุกข์ก็จะเกิดตามขึ้นมาเมื่อนั้น ดูศพคนที่ตายไปแล้ว ไม่มีความรู้สึกว่ามีเราของเรา ใครจะทำอะไรกับมันก็ไม่เห็นมันทุกข์ จริงไหม

ทางกายคือร่างกายแท้ ๆ มันไม่ว่าอะไรหรอก ที่มันว่านั่นว่านี่เพราะใจมันว่า และที่มันทุกข์เพราะใจมันทุกข์ มันเกิดจากใจทั้งนั้น

พอชอบใจถูกใจมันก็บอกว่า นี่สุข นี่ดี พอไม่ชอบใจ ไม่ถูกใจมันก็บอกว่านี่ทุกข์ นี่ไม่ดี นี่ไม่เอา

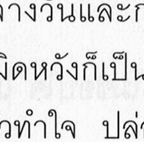


มันเกิดจากจิตยินดียินร้าย ชอบไม่ชอบต่างหาก พอจิตชอบก็ดูดรั้ง เกิดความหลง โมหะ โลภะ คือเกิดความโลภตามมาโดยไม่รู้ตัว อยากได้อีก อยากได้มาก ๆ อยากได้บ่อย ๆ พอไม่ชอบ จิตผลักต้าน เกิดความโกรธ ไม่ยอมเอา ไม่อยากเอา จับดูจิตตนนะว่าทุกข์มันเกิดตรงไหน มันมีอาการอย่างไร ดูเหตุเกิดของทุกข์ว่ามันเกิดจากอะไร ในความจริงแท้

สิ่งใดที่ชอบใจ จิตก็ดูดรั้ง เอาเข้า ดี ดีอยากได้อีก อยากเอาอีก ยิ่งสมหวังก็ยิ่งสุขใจ ยิ่งแสวงหามันมาอีกไม่รู้สิ้น จิตเกิดความหลงตกเป็นทาสของมันโดยไม่รู้ตัว พอผิดหวัง ไม่ชอบ จิตก็ผลักต้าน เอาออก เกลียด ไม่อยากเอา ไม่เอา ไม่เอา ไม่ดี ไม่ดี อยากให้มันไปให้ไกล ๆ ไปให้พ้นหูพ้นตาตัวเอง หรือไม่ตนก็อยากหนีไปเสียเอง ไปให้พ้นไม่อยากรู้ ไม่อยากเห็น เป็นอยู่เช่นนี้แหละ

นี่คืออารมณ์ทุกข์ของโลก หรือ ทาสอารมณ์ จับดูให้ดี ๆ ซิว่าจริงไหม อารมณ์ยินดียินร้าย ดูดรั้งผลักต้าน เดี๋ยวดีเดี๋ยวไม่ดี เดี๋ยวชอบเดี๋ยวไม่ชอบ เดี๋ยวเอาเดี๋ยวไม่เอา เดี๋ยวสุขเดี๋ยวทุกข์ ก็เพราะ "ใจ" ตัวเดียวเท่านั้น ที่เป็นต้นเหตุทำให้เกิดทุกข์ในจิตตน เพราะไม่รู้ว่ากลางวันและกลางคืนเป็นของคู่กันฉันใด ความสมหวังและความผิดหวังก็เป็นของคู่กันฉันนั้น เลือกไม่ได้ ต้องยอมรับความจริงแล้วทำใจ ปล่อยไป ช่างมัน ช่างมัน อย่างไรก็ได้ ทำใจให้ไม่เป็นไร ช่างเถิด ช่างเถิด ได้เมื่อไหร่ก็สบายเมื่อนั้น ให้ทำใจเท่านั้นเอง

คือ ไม่หนีปรากฏการณ์ หมายถึงสิ่งที่เกิดขึ้นทางภายนอก แต่ให้ปล่อยวางจิตที่ยึดถือของตนทางภายในที่เกิดขึ้นนั้นเสีย พอทำใจได้ทุกข์ก็จะหมดไปในทันที หากข้างในไม่มีปัญหา ข้างนอกก็มิใช่ปัญหาอีกต่อไป มันก็ทำไปตามหน้าที่เท่าที่จะทำได้เท่านั้นเอง ด้วยจิตที่ยืนอยู่เหนืออารมณ์ คือความสมหวัง และความผิดหวัง จิตจะไม่ทุกข์อีกต่อไป



ดังนั้น ในบางครั้งขณะที่ยังทำใจไม่ได้ การปลีกไปในที่สงบบ้าง หากมีโอกาสก็ดี หากไม่มีโอกาสก็ให้พยายามทำใจไปก่อน เช่นนี้แหละด้วยการกำหนดสติรู้อยู่กับงานที่ทำ หากทำจริงสมาธิก็จะเกิดขึ้นได้ ซึ่งมันจะเป็นสมาธิตัวสมบูรณ์จริงๆ ด้วย

สำคัญต้องตั้งใจทำจริง ๆ ทำเสมอ ๆ ถึงจะได้ผล อย่าท้อถอย การคิดมากไม่เกิดประโยชน์แต่กลับเป็นโทษ คือทุกข์หนักยิ่งไปกว่าเดิมเสียอีก ต้องเข้าใจตัวนี้อีกที มันเป็นตัวเพิ่มทุกข์ หากไม่รู้เท่าทันมันนั่นเอง



อย่าหงอยเหงา อย่าซึมเซา เศร้าใจเอ๋ย
มิเกิดคุณประโยชน์ อันใด ทิ้งเถิดหนา
อารมณ์ทุกข์ มันยุ่งนัก หนักอุรา
ไม่โสภา โสภี ดีอะไร

ธรรมะแท้ๆ มิใช่การหนีโลก หนีหน้าที่ เพียงแต่ในขณะที่ยังทำใจไม่ได้ จิตย่อมเป็นทุกข์ ดังนั้น การได้อยู่กับสภาพสิ่งแวดล้อมที่สงบในบางครั้งก็ช่วยได้มาก เมื่ออินทรีย์คือกำลังของเรายังอ่อนอยู่เท่านั้นเอง เพราะการเจอผัสสะน้อย ทุกข์ก็น้อย

แต่ในที่สุด เราจะต้องอยู่ได้ในทุกที่ด้วยจิตสงบ ที่สงบจิตก็สงบ ที่ไม่สงบจิตก็ยังสงบ วุ่นนอกไม่วุ่นใน จึงจะใช่ของจริง

ดังนั้นในบางบุคคลที่ไม่มีโอกาสปลีกได้ เราก็อาศัยการทำสติรู้อยู่กับงาน อันเป็นสมาธิตื่นตัวไปก่อน ดังที่ได้อธิบายมานั่นแหละ ทำไปเรื่อย ๆ ก่อน

ทางทำได้ยังมีอยู่ เมื่อรู้แล้วอย่าได้ท้อแท้ท้อถอยจนหมดกำลังใจอยู่อีกเลย จงรีบทำเถิด แล้วผลก็จะเกิดขึ้นมาให้รู้เอง หากทำจริงและทำถึง

ใครขยันทำก็ได้ผลเห็นผลมากกว่าผู้ไม่ทำโดยแน่นอน เหมือนผู้เดินทางใครขยันเดินก็ถึงก่อน ใครขี้เกียจก็ถึงช้าหรือไม่ถึงถ้าไม่เดิน เช่นกันกับการปฏิบัติธรรม ระยะทางยาวเท่ากันหมด แต่ผลของการเดินไม่เท่ากัน สาเหตุอยู่ที่ผู้ทำ ผู้เดิน นั่นแหละ

ดังนั้น จึงไม่สามารถที่จะกำหนดเวลาของการปฏิบัติได้ตายตัวว่า จะต้องใช้ระยะเวลาเท่าใดในการปฏิบัติจึงจะได้ผล อกาลิโกทุกอย่างอยู่ที่การกระทำของใครของมัน นี้คือความจริงแท้ ขอให้เข้าใจให้ถูกต้องด้วย

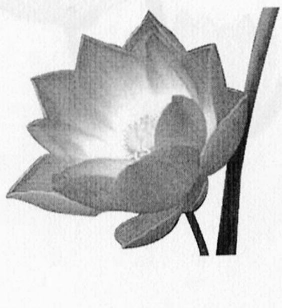
ระยะที่ ๓ น้อมให้เกิดปัญญา

ให้เฝ้าดูพระไตรลักษณ์อยู่เสมอ คือเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปในทุกเรื่องที่เกิด ในทุกสิ่งที่รู้ที่เห็น ค่อยกำหนดดูช้า ๆ เท่าที่จะทำได้ จะเป็นช่วงยาวหรือสั้นก็ได้ไม่สำคัญ ให้กำหนดเห็นตามปัจจุบันที่จิตรู้จริง ๆ กำหนดรู้ไปเรื่อย ๆ อย่างนี้แหละ พอจิตเห็นชัดเมื่อไหร่

มันจะโพล่งออกมาให้รู้เองอย่างแจ่มแจ้งพร้อมด้วยเหตุผล อันเกิดจากปัญญาภายใน ที่เป็นผลจากการปฏิบัติ ที่ตนทำถึงแล้วจริง ๆ แต่มันจะเป็นปัญญาในแต่ละเรื่อง ๆ ก่อน จนเต็มรอบของปัญญาอีกที คือวิมุติ นอกเหตุเหนือผลเมื่อไหร่ ก็หมดทุกข์ได้สิ้นเมื่อนั้น คือเหนือปัญญาอีกที ไม่ติดปัญญาที่ตนรู้

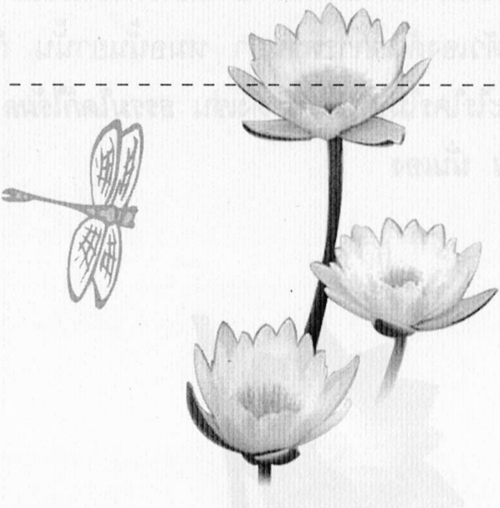
ให้ทำอย่างนี้แหละ ไม่มีอะไรยากอะไรง่าย มีแต่ทำจริง ๆ เท่านั้น ก็จะได้ผลจริง ไม่ทำก็ไม่ได้ ของใครของมัน ทำให้กันไม่ได้ แต่แนะนำหรือบอกวิธีให้ได้ ซึ่งจะต้องไปทำเองอีกที

เหมือนหมอนั้นจะเก่งแค่ไหน ยานั้นจะดีวิเศษอย่างไร หากผู้ป่วยไม่ยอมช่วยตัวเองด้วยการทานยา หมอนั้นยานั้น ก็ไร้ค่าไร้ประโยชน์ ก็ช่วยอะไรใครไม่ได้เช่นกัน ดังเช่น ***ธรรมใดก็ไร้ผล เมื่อตนนั้นไม่นำไปทำที่ตน นั่นเอง***





เราทุกข์เพราะจิตเป็นทาสอารมณ์ จิตอยู่ใต้อารมณ์ “ หากจิตอยู่เหนืออารมณ์ ” ทุกข์จะไม่สามารถเกิดขึ้นในจิตได้เลย



สมาธิ



สมาธิเป็นเพียงที่พักกายพักใจเท่านั้น

สมาธิดับทุกข์ไม่ได้

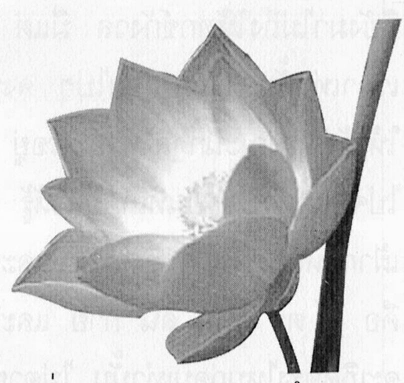
มีแต่สติปัญญาที่เข้าไปรู้เห็นระหว่างความสงบ

และความไม่สงบนั้นต่างกันอย่างไร

เพราะเหตุใดเท่านั้นที่จะดับทุกข์ได้



สมาธิ



สมาธิจริง ๆ มิใช่หมายถึงการนั่งหลับตา แต่หมายถึง ความปกติของจิต คือจิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวจริง ๆ ไม่มีอดีตและอนาคตเลย มีแต่ปัจจุบันเท่านั้นที่รู้อยู่ จิตที่ตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันตลอดเวลา ย่อมจะสงบ ปกติ เป็นหนึ่ง ความเป็นหนึ่งของจิตนี้แหละเรียกว่า ***เอกัคตารมย์ หรือ สมาธิ คือ ความสงบหนักแน่นมั่นคงไม่หวั่นไหว ไม่ยินดียินร้ายใดๆ ต่อทุกผัสสะที่เกิดขึ้น ทั้งลืมตาและหลับตา จิตนั้นจะมีแต่ความปกติ รู้ ตื่น ทั้งกาย ใจ ตลอดเวลา*** และส่งผลออกมาเป็นความเบาสบาย สดชื่นเบิกบาน ปราศจากทุกข์ใดๆ ที่จะเข้ามาแทรกแซงได้ เป็นอิสระ เอกเทศ เหนือสิ่งใดที่จะเข้ามาครอบมันได้ มันจะเป็นส่วนของมันเองจริง ๆ ในความรู้สึกนั้น ซึ่งจะเรียกว่า เหนือสุข เหนือทุกข์ ก็ได้ เพราะมันเป็นเช่นนั้นจริง ๆ หากทำถึงจุดของมันนั่นเอง ***สมาธิแท้ๆ มิได้หมายถึงการ นั่งหลับตา แต่หมายถึงจิตปัจจุบันหรือจิตหนึ่งเท่านั้น***

สมาธิจะเกิดขึ้นได้อย่างไร สมาธิจะเกิดขึ้นได้ ต่อเมื่อจิตนั้นไม่มีเรื่องของอดีตที่ผ่านมาให้ยึดถือหมายมั่น และเรื่องของอนาคต

ที่ยังมาไม่ถึงให้ทุกข์กังวล มีแต่ "รู้" อยู่กับปัจจุบันที่เกิดขึ้นตลอดเวลาเท่านั้น แล้วปล่อยไปๆ จงพยายามรู้สึกตัวในขณะปัจจุบันนั้นให้ได้ว่า ขณะนี้กำลังทำอะไรอยู่ แตะรู้เบา ๆ เท่านั้น แล้วก็ปล่อยไปจับแต่ตัวปัจจุบันที่เกิดขึ้นให้รู้ ซึ่งมันจะเกิดขึ้นเร็วมาก ต้องตั้งใจเฝ้ากำหนดดูจริง ๆ จึงจะเห็นและจับได้ มันจะเกิดขึ้นทางอายตนะ ๖ คือ หู ตา จมูก ลิ้น กาย และจิตใจของตน ๆ ตลอดเวลา สุดแท้จะเกิดตรงไหนก่อนเท่านั้น ไม่ตายตัวเสมอไป

ให้พยายามรู้สึกตัวต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบันทั้งกาย ใจ ให้ได้ให้ทันความรู้สึกตัวอันนี้แหละ เรียกว่า "สติ" ต้องฝึกมาก ๆ เพราะสติตัวนี้คือแม่ทัพใหญ่ในกองทัพธรรม ถ้ามีสติคือความรู้สึกตัวตัวนี้ให้มาก ๆ สมาธิก็จะเกิดขึ้นมาเอง เพราะสติตัวนี้จะเกิดขึ้นได้แต่ในขณะปัจจุบันเท่านั้น เมื่อจิตรู้แต่ปัจจุบัน แน่นอนมันย่อมจะเป็นอารมณ์เดียว คือ สมาธิ นั่นเอง ดังนั้น ตัวสมาธิตัวแท้ๆ จะเกิดขึ้นแต่ในขณะปัจจุบันเท่านั้น



"ปัจจุบัน" จึงเป็นแกนกลางหรือทางสายกลาง สัมมาปฏิปทา หรือ มรรค ก็ได้ เพราะมันเป็นทางแห่งความหลุดพ้นจริง ๆ ถ้าใครทำได้

จับปัจจุบันให้ได้ตลอดสายเท่านั้น ศีลคือความปกติก็จะอยู่ในนั้น สมาธิคือความสงบก็จะอยู่ในนั้น หากสติเต็มรอบจริง ๆ ปัญญาก็สามารถจะเกิดขึ้นได้ในขณะนั้นด้วย ถ้าทำถึงจุดของมันจริง ๆ หลัก

หรือเคล็ดลับมีอยู่แค่นี้แหละ คือ ***รู้ตัวในขณะปัจจุบันให้ได้ตลอดสาย ทุกการกระทำ พูด คิด***

มันยากตรงที่ว่า จะสามารถจับปัจจุบัน คือรู้สึกตัวในขณะปัจจุบันได้แค่ไหนเท่านั้น เพราะตัวปัจจุบันนั้นเกิดเร็วมาก หากไม่ตั้งใจจริง ๆ แล้วจะไม่สามารถจับมันได้เลย และส่วนมากมักจะลืมตัวในการกำหนดรู้ คือเผลอนั่นเอง จึงไม่ได้ผลต่อการปฏิบัติ

ไม่มีอะไรยากหรือง่าย อยู่ที่ความตั้งใจจริงเท่านั้น ซึ่งเป็นตัวที่ ๒ ของมรรค ๘ คือ **“สัมมาสังกัปปะ”** ความตั้งใจจริงตั้งใจชอบทำจริงก็ได้จริง เพราะของจริงต้องทำจริง ๆ เท่านั้นเอง

แนวปัญญา ให้เฝ้าสังเกตคือพิจารณาดูด้วยว่า ขณะที่จิตกำลังคิดเรื่องของอดีตที่ผ่านมาแล้วนั้น ทั้งในเรื่องดีและเรื่องร้าย จิตจะเกิดอาการผิดปกติ หวั่นไหว พิรี้พิไรรำพัน อาลัยอาวรณ์ เสียอกเสียใจ คิดแล้วคิดอีก ยิ่งคิดยิ่งทุกข์เพราะเป็นเรื่องที่ผ่านไปแล้ว เป็นอดีตไปแล้ว คิดเท่าไหร่มันก็ไม่สามารถที่จะกลับคืนมาให้เราแก้ไขได้อีก

นอกจากจะมาปรับปรุงแก้ไขในขณะปัจจุบันนี้เท่านั้น คือ ***รู้ว่าสิ่งนี้ไม่ดี ทำแล้วเกิดทุกข์ เมื่อรู้สาเหตุจนชัดแก่ใจตนแล้ว ต่อแต่นี้ไปเราก็จะไม่ทำมันอีก*** ให้แก้ไขเช่นนี้ ตั้งต้นแก้ไขตรงปัจจุบันที่รู้นี้เท่านั้นที่จะทำได้ จะแก้ไขได้เฉพาะปัจจุบันเท่านั้น.

"ทุกขณะปัจจุบัน" จึงเป็นจุดเริ่มต้นของการกระทำ หากเป็นสิ่งดีก็ทำไป อย่าได้ท้อถอยต่ออุปสรรคต่าง ๆ อนาคตก็เช่นกัน เราสามารถคิดได้ตั้งใจไว้ได้ แต่เราต้องพร้อมที่จะยอมรับความเป็นจริงในผลของมันด้วยว่ามันจะไม่แน่นอนเสมอไป มันจะไม่สมหวังเสมอไป ยากนักที่หมายมั่นได้ เพราะมันไม่เที่ยง และอยู่ในกฎพระไตรลักษณ์ บางครั้งก็ได้ บางครั้งก็ไม่ได้ จงยอมรับความจริงในข้อนี้เสีย แล้วเตรียมจิตเตรียมใจไว้ให้พร้อมต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้น

เมื่อผลนั้นเกิดขึ้นมาเป็นความสมหวัง เราก็พยายามรู้สึกตัวอยู่เสมอและอย่าหลงยินดีดีใจกับมันมากจนเกินไป หากไม่สมหวังไม่เป็นไปดังใจหวัง เราก็อย่าไปเสียอกเสียใจโกรธแค้นผลักต้านจนเป็นทุกข์ คือยินร้ายกับมันมากจนเกินไป อย่ายึด ให้เตรียมใจไว้เสมอว่ามันเป็นของคู่กัน และเปลี่ยนกันเกิดขึ้นขณะหนึ่งๆ เท่านั้นเอง เหมือน กลางวันกับกลางคืน แล้วก็หมดไปผ่านไป มันเป็นเช่นนี้จริง ๆ ให้รู้จักช่างมัน ๆ เสียบ้าง ได้ก็ดี ไม่ได้ก็ดี ทั้งดีและไม่ดี ได้และไม่ได้ มันก็ไม่ตั้งมั่นอยู่ได้ตลอดไปอีกเช่นกัน ดูให้ดี ๆ ซิว่าจริงไหม

. . . .

สมาธิเป็นเพียงที่พักกายพักใจเท่านั้น สมาธิดับทุกข์ไม่ได้ มีแต่สติปัญญาที่เข้าไปรู้เห็นระหว่างความสงบ และความไม่สงบนั้นต่างกันอย่างไร เพราะเหตุใดเท่านั้นที่จะดับทุกข์ได้

วิธีกำหนดสติ...ขณะนั่งภาวนา ดูลมหายใจ (อิริยาบถนั่ง)



๑. ให้นั่งในท่าที่สบาย ๆ อย่าเกร็งตัว

๒. ทำใจให้สบายเหมือนเรากำลังนั่งพักผ่อน ด้วยการปล่อยอารมณ์ให้สบาย ๆ อย่ากังวลกับสิ่งใดทั้งสิ้น อย่ากดข่ม อย่าจดจ้อง อย่าตึงเครียดจนเกินไป เพราะจะทำให้เกิดอาการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อในร่างกาย ผลคือนั่งแล้วเกิดเวทนาทางกายมาก เช่น ปวดเมื่อย ปวดหัว ปวดหนักตึงตรงต้นคอ มึนงง อึดอัด หงุดหงิด หายใจไม่ออก จุกเสียด เป็นต้น สาเหตุเกิดจากการเกร็งตัวของร่างกายมากเกินไปนั่นเอง

ให้ทำตัวให้สบาย ๆ ด้วยการมีสติแตะรู้เบา ๆ เท่านั้นเอง หมายถึงให้ค่อย ๆ นั่งดูลมหายใจก่อน ดูจนเห็นชัดจริง ๆ แล้ว ค่อย ๆ กำหนดตามรู้นั้น เข้าก็รู้ ออกก็รู้ อย่ากำหนดก่อน เห็นลม รู้ลม มันเป็นการไปสั่งลม ไปบังคับลม มันไม่เป็นไปตามธรรมชาติ คือมันผิดปกติแล้วนั่นเอง เช่น

พอเริ่มนั่ง ขณะนั้นลมหายใจคือปัจจุบันกำลังจะเข้าหรือออก ก็ไม่รู้กำหนดเอาเองทันทีว่า เข้าพุท ออกโธ หากบังเอิญไปตรงกับทางเดินของลมเข้าพอดี เป็นไปตามธรรมชาติพอดี จิตก็จะสงบง่าย สมาธิก็จะเกิดง่าย เวทนาคือความเจ็บปวดต่าง ๆ ก็ไม่ค่อยมี เพราะจิตสงบนั่นเอง



แต่บางที ลมหายใจกำลังจะออก ไม่รู้ ไปกำหนดหายใจเข้าเป็น พุททันที มันจึงเกิดการผิดปกติของทางเดินของลมไป ผิดธรรมชาติ ลมกำลังจะออกก็ออกไม่ได้ กลับสูดลมหายใจเข้าไปอีก ทำให้ลมเกิดการปะทะ คือ ชนกันเองทางภายใน ผลคือเกิดอาการจุกเสียดแน่นหน้าอก อึดอัด หายใจไม่ออก หรือ หงุดหงิดใจเป็นต้น เป็นเพราะเหตุนี้แหละ

ดังนั้นการปฏิบัติธรรม ให้เราเป็นเพียงผู้ดู ผู้รู้ ผู้เห็นก็พอ คือ ค่อย ๆ เฝ้าสังเกตดูลมหายใจว่าขณะนี้มันเป็นอย่างไร ลมมันกำลังเข้าหรือออก เหมือนการแอบดูลมหายใจว่ามันทำงานอย่างไรนั่นเอง หากจดจ้องคือตั้งใจมากจนเกินไปจนเกิดการเกร็งตัว มันก็จะไม่เห็นและจับไม่ได้ ไม่มีลมให้จับ เพราะการเกร็งตัวทำให้ลมหายใจขาดช่วงไปนั่นเอง



หากเผลอ คือไม่รู้สึกตัว ปล่อยจนขาดสติที่จะกำหนดรู้ ก็ไม่ใช่เพราะมันจะพาไปเที่ยวรอบโลก คือพาไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ต่าง ๆ

นานา เดี๋ยวไปเรื่องอดีต เดี๋ยวไปเรื่องอนาคต วิ่งไปวิ่งมา ไม่รู้จักหยุดสักที

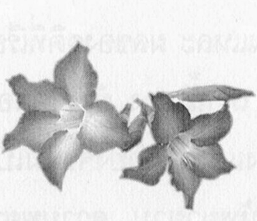
แท้จริง ***การกำหนดสติ มันเป็นเพียงลักษณะของอาการที่แตะรู้เบา ๆ เท่านั้นเอง คือรู้ปล่อย รู้ปล่อยสบาย ๆ*** เมื่อเห็นลมชัดจริง ๆ แล้วก็ให้กำหนดรู้ตามลมที่เห็นอยู่ในขณะปัจจุบันนั้น คือเข้าก็รู้ออกก็รู้ ลมมันเป็นอย่างไร สั้น ยาว ก็ ให้กำหนดรู้ตามนั้นเท่านั้นเอง พอตัวรู้ชัดอยู่กับปัจจุบันตลอดสาย ไม่วิ่งไปเรื่องอดีต ไม่วิ่งไปเรื่องอนาคตแล้ว พอจิตมันตั้งมั่นจริง ๆ คือความเต็มรอบของสติเกิดขึ้นแล้วเมื่อไหร่ เมื่อนั้นแหละ ผลของสติที่เรียกกันว่า **"สมาธิ"** ก็จะเกิดขึ้นมาให้รู้ขณะหนึ่ง ๆ เท่านั้นเอง ยังไม่ตลอดสาย ต้องทำบ่อย ๆ มันไม่ยาก ไม่ง่าย เพียงแต่ขณะที่ยังจับไม่เป็นมันจึงดูเหมือนยาก พอจับเป็นแล้วก็สบาย ให้พยายาม ***ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น***



ข้อควรระวัง :-

การนั่งภาวนา ขณะใดที่ใจมันยังไม่ยอมทำ อย่าฝืน อย่าบังคับมันไม่เกิดประโยชน์อันใด ผลได้ไม่เท่าเสีย เพราะมันจะหงุดหงิดทำให้อารมณ์เสียฟุ้งซ่าน ใจไม่ชอบการบังคับ มันชอบความอิสระที่เป็นตัวของตัวเองจริง ๆ ขอเพียงแต่ให้มีความตั้งใจจริง มั่นใจจริง อย่าท้อถอย

อย่าเบื่อหน่ายไปเสียก่อน ดูจังหวะความพอดีความพร้อมของจิตด้วย ค่อย ๆ ปลุกปลอบให้กำลังใจมันจนมันเกิดกำลังใจและเต็มใจในการทำเสียก่อน พอมันเกิดกำลังใจที่จะทำขณะใดให้ทำขณะนั้นทันที ค่อย ๆ ทำไปอย่างนี้แหละ อย่าใจร้อน เมื่อมีความตั้งใจในการทำจริง ๆ แล้ว อุปสรรคต่าง ๆ จะไม่เป็นปัญหา เพียงแต่ให้ดูจังหวะแห่งความพอดีของจิต คือการผ่อนสั้น ผ่อนยาว ดังเช่น การชักว่าวไม่ตึงเกินหย่อนเกิน แล้วความสำเร็จก็จะเกิดขึ้นได้ในที่สุด





ศีล คือ อะไร

ขณะใดที่กายวาจาและจิตใจของเราเป็นปกติ

มิได้ก่อทุกข์โทษเบียดเบียน

ทำร้ายทำลายทั้งผู้อื่นและตนเอง

ให้ได้รับความทุกข์

เดือดร้อนแล้ว

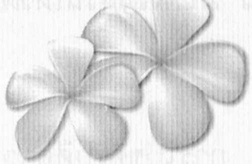
ขณะนั้นความเป็นศีลก็เกิดขึ้นมีขึ้นแล้ว

ตามธรรมชาติของมันเอง

และเป็นศีลแท้ศีลจริงด้วย

มันจะผิดปกติต่อเมื่อจิตเกิด

ความโลภความโกรธความหลงเท่านั้น



ศีล คือ อะไร

ศีล คือความสะอาด สว่าง สงบ
ศีล มิได้อยู่ที่วัด ที่พระ ที่คนนั้น คนนี้
ศีล อยู่ที่ใจ เกิดที่ใจ รู้ที่ใจ ทำที่ใจ
หมายถึงใจใครก็ใจมัน ที่ต้องทำตนเอง



บุคคลใดมีจิตใจสะอาด คือมีความบริสุทธิ์ใจ จริงใจอยู่เสมอทุกการกระทำพูดคิด

บุคคลใดมีจิตใจสว่าง คือจิตใดมีปัญญา รู้ดี รู้ชั่ว รู้ถึงอกเขาอกเราจริง ๆ แล้ว จิตนั้น จะไม่กล้าทำความชั่วแม้แต่นิดเดียว เพราะจิตจะมีหิริโอตตัปปะ คือความละอายและความเกรงกลัวต่อบาปรักษาอยู่

บุคคลใดมีจิตใจสงบ คือจิตใดมีหิริโอตตัปปะรักษาอยู่แล้ว กาย วาจา ใจ นั้นก็จะสงบเป็นปกติ จะไม่สามารถทำบาปได้เลย หมายถึงเบียดเบียนใครไม่ได้เลย นี่แหละ “ศีล”

ศีล คือกายวาจาใจที่สงบจากบาปนั่นแหละ สรุปให้เข้าใจง่าย ๆ ว่า ศีลแท้คือความปกติของ กาย วาจา ใจ นั่นเอง ท่านจึงเปรียบศีลว่าเหมือนกับ **"ศิลา"** คือ ***หนักแน่น มั่นคงไม่หวั่นไหวต่อกิเลสต่าง ๆ เป็นปกติอยู่ตลอดเวลา***

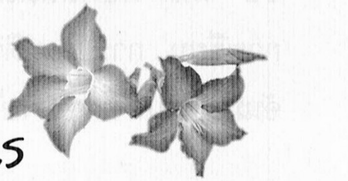
ศีลนั้นจะเอาจากใครไม่ได้ต้องทำเอง การไปขอรับศีลจากพระ หมายถึงการไปขอรับคำแนะนำจากท่านเท่านั้น มิใช่ไปเอาศีลจากท่านได้ ต่อเมื่อเข้าใจดีแล้ว จะต้องนำมาทดลองกระทำที่ตนเองดูอีกทีจนเห็นจริง คือเห็นคุณและโทษตรงตามนั้น เห็นผลของมันปรากฏที่ตนเองจริง ๆ จนมั่นใจว่าศีลแท้นั้นเป็นอย่างไร อยู่ตรงไหน

ศีลพระ พระก็ต้องทำที่ตัวของท่าน

ศีลโยม โยมก็ต้องทำที่ตัวของโยม จะทำให้กันไม่ได้ หรือจะแย่งกันก็ไม่ได้ ต้องทำเอง เหมือนจมูกที่ใช้หายใจ เราจะเอาจมูกใครมาหายใจ หรือใครจะมาเอาจมูกเราไปหายใจแทนกันก็ไม่ได้ ฉันใดก็ฉันนั้น ดังนั้น "ศีล" จึงเป็นของเฉพาะตนจริง ๆ

รู้มาก ทำตนน้อย ไม่ค่อยสบาย
รู้น้อย ทำตนมาก อิสระ สบาย

ศีล คือ อะไร ใช้อย่างไร เพื่ออะไร



ศีล คือความปกติของ กาย วาจา และ จิตใจ

ขณะใดที่กายวาจาและจิตใจของเราเป็นปกติ มิได้ก่อทุกข์โทษเบียดเบียน ทำร้ายทำลายทั้งผู้อื่นและตนเองให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อนแล้ว ขณะนั้นความเป็นศีลก็เกิดขึ้นมีขึ้นแล้วตามธรรมชาติของมันเอง และเป็นศีลแท้ศีลจริงด้วย มันจะผิดปกติต่อเมื่อจิตเกิดความโลภความโกรธความหลงเท่านั้น

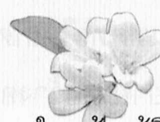
ศีลแท้เกิดที่ไหน ศีลแท้เกิดขึ้นในจิตใจ มีใจเป็นแดนเกิดขึ้นก่อน ซึ่งประกอบไปด้วยหิริโอตตัปปะ คือความละอายและความเกรงกลัวต่อบาป เป็นหลักเป็นแกนกลาง บุคคลใดมีหิริโอตตัปปะ **"ศีล ใน"** ประจำอยู่ในจิตใจของตนตลอดเวลาแล้ว บุคคลนั้นเท่ากับมีศีลอยู่แล้วอย่างสมบูรณ์ เพราะมันจะออกมารักษากายวาจาใจด้วยศีลใน เป็นศีลที่ไม่มีตัวตนที่จะหยิบจับได้ เพราะมันเป็นอาการรู้สึกธาตุรู้ หรือ นามธรรมที่ตนรู้ตนเท่านั้น

ศีลสมมติคืออะไร ใช้เพื่ออะไร ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๗ ข้อ นั้น คือศีลสมมติ หรือศีลนอก หมายถึงศีลที่เกิดจากการเขียน การบัญญัติขึ้นไว้เป็นข้อ ๆ เป็นศีลที่อยู่นอกกายนอกใจ อันมี ตัวตนที่จะหยิบจับได้ เช่น หนังสือ หรือใบลานต่าง ๆ เป็นต้น

ศีลนอก จึงเป็นศีลที่ใช้เพื่อเตือนสติของตนเอง ให้มีความระมัดระวังต่อเหตุที่จะทำให้เกิดทุกข์เกิดโทษ ทั้งตนเองและผู้อื่น เป็นการป้องกันและระวังแก่จิตที่ยังไม่รู้ ยังไม่มีหิริโอตตัปปะ ให้ระลึกรู้ก่อนที่กระทำทุกข์โทษลงไป เพราะมีความไม่รู้ว่านี้คือเหตุเกิดแห่งทุกข์ จึงเป็นศีลที่ให้ได้เรียนรู้ว่ามีทุกข์โทษ เพื่อจะได้ใช้ป้องกันไว้ก่อนทัน จนกว่าหิริโอตตัปปะจะเกิดขึ้นมาในจิตใจ อันเป็นศีลแท้อีกที ศีลสมมติใช้ฝึกเพื่อจะได้เข้าสู่ศีลแท้ คือหิริโอตตัปปะ นั่นเอง และ ศีลสมมติ มีไว้เพื่อเรียนรู้แล้วเอามาเป็นแนวไว้ตรวจสอบตัวเองเท่านั้น คือมีไว้เป็นหลัก เพื่อตรวจสอบดูผลการปฏิบัติของตนต่างหาก เหมือนแผนที่ที่มีไว้เพื่อเรียนรู้และตรวจสอบดูผลของการเดินทางของตนว่าถูกต้องแล้วหรือยังเท่านั้นเอง

ศีลแท้ต่างกับศีลสมมติอย่างไร บุคคลใดมีหิริโอตตัปปะอยู่ประจำใจเป็นธรรมชาติตลอดเวลาแล้ว เขาจะไม่สามารถก่อทุกข์โทษแก่ใครได้เลย ทั้งต่อหน้าและลับหลัง เขาจะมีความละอายแก่ใจตนเองอยู่เสมอ เมื่อรู้ว่าเป็นสิ่งผิด จิตจะเป็นทุกข์รุ่มร้อน แม้ใครจะไม่รู้แต่ใจเขาย่อมรู้ และเกิดการติเตือนลงโทษตนเองทันทีจากภายใน

คือเกิดความละอายแก่ใจตนเอง จนไม่สามารถที่จะทำผิดได้เลย " รู้ก่อนทำ " เพราะเขามีใจอันเป็นศีลแท้เป็นผู้สอนผู้ลงโทษเขาเอง ในขณะนั้นทันที



ผิดจากศีลสมมติ คือบุคคลใดแม้จะรู้ศีลสมมติกี่ข้อมากมายแค่ไหนก็ตาม แต่หากเขายังไม่มีหิริโอตตัปปะ คือศีลใน เกิดขึ้นในใจแล้ว เขาย่อมจะทำผิดศีลได้อีกเมื่ออยู่ลับหลัง ด้วยคิดว่าไม่มีใครรู้ใครเห็น ไม่เป็นไร แล้วค่อยไปขอใหม่ ไปต่อศีลใหม่ จึงเป็นการรู้ศีลแต่ยังไม่เป็นศีล นั่นยังมิใช่ศีลแท้ เป็นแต่เพียงรู้ศีลเท่านั้นเอง

จึงต้องอาศัยศีลสมมตินี้ค่อย ๆ ฝึกไปเรื่อย ๆ จนกลายเป็นศีลใจศีลแท้ คือหิริโอตตัปปะเกิดขึ้นภายในใจอีกที จึงจะใช่ศีลที่สมบูรณ์จริง

ดังนั้นศีลที่แท้จริงต้องเกิดขึ้นเองจากภายในจิตจริง ๆ อันเป็นศีลแห่งธาตุรู้ที่สามารถรู้ถูกรู้ผิด ได้อย่างอัศจรรย์จริง ๆ จึงจะใช่

ทำไมจึงต้องรักษาศีล ๕ เพราะศีล ๕ เป็นศีลเมตตาครอบโลก มันจะเมตตาทั้งตนเองและผู้อื่นไปถ้วนทั่ว ไม่มีขอบเขตจำกัดในเมตตานั้น หากทุกคนทำได้ ความสันติสุขย่อมเกิดขึ้นโดยแน่นอน เพราะศีล ๕ มีคุณอนันต์ คือมีประโยชน์มากหากใครรู้จักรักษานั่นเอง

และในขณะเดียวกันก็มีโทษอย่างมหันต์ หากใครไม่รู้เท่าทันมันแล้ว ย่อมจะเกิดความทุกข์เดือดร้อนไม่รู้สิ้นเช่นกัน เพราะมันมีผลร้ายแรง จนเป็นเหตุทำให้เกิดความอาฆาตพยาบาท จองเวรซึ่งกันและกัน แล้วขยายวงกว้างออกไปโดยไม่มีขอบเขตจำกัดแห่งทุกข์จริง ๆ มันเกิดจากการกระทำของตนก่อนที่เป็นเหตุ แล้วผลนั้นก็ย้อนกลับมาสู่ตนด้วยในที่สุด คือให้ทุกข์แก่ท่าน ทุกข์นั้นถึงตัว ยกตัวอย่าง เช่น

ศีลข้อที่ ๑ ห้ามฆ่าสัตว์ คือการทำลายชีวิตเขาให้ตายให้ล่วงไป

ชีวิตเราเราก็รัก ชีวิตเขาเขาก็รัก สมมติ นาย ก. ฆ่านาย ข. ตายไปแน่นอน ญาติพี่น้องของนาย ข. ย่อมจะไม่ยอมและไม่พอใจ อาจจะคิดโกรธแค้น ผูกใจพยาบาท อาฆาตจองเวร ด้วยการที่จะฆ่านาย ก. แก้แค้น คือให้ตายตามไปบ้าง มันเป็นการจองเวรที่ขยายวงกว้างต่อความยึดถือในความมี **"ของเรา"** คือญาติของเขา **"พวกของเขา"** นั่นเอง หากถูกจับได้ นาย ก. ก็จะต้องถูกตัดสินลงโทษให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อนเช่นกัน นี่คือทุกข์ที่จะได้รับทางกาย ส่วนทางจิตใจนั้นหากไม่มีใครรู้ แต่เขาก็ต้องรู้แก่ใจตนเองตลอดเวลาแน่นอน ทุกครั้งที่สำนึกผิด คิดขึ้นมาได้ เขาย่อมจะได้รับความทุกข์ทรมานทางจิตใจไม่น้อยเลยทีเดียว เพราะหิริโอตตัปปะคือศีลใน นั้นจะเป็นผู้ลงโทษเขาเอง

ศีลข้อที่ ๒ ห้ามลักทรัพย์ คือการขโมยเอาสิ่งของที่เจ้าของเขามิได้อนุญาต

ของ ๆ ใครใครก็ย่อมจะรักจะหวงเป็นธรรมดา การเอาสิ่งของที่เจ้าของเขามิได้อนุญาต แน่นอนเขาย่อมจะไม่พอใจเป็นธรรมดา หากเขาขาดสติและระงับอารมณ์ใจไม่ได้ เกิดความโกรธขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว เขาอาจจะเข้าทำร้ายผู้เอาก็ได้ ทำให้เกิดความทุกข์เดือดร้อนทั้งตนเองและผู้อื่น หากถูกจับได้ ก็จะถูกลงโทษทำให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อน เช่นกัน

ศีลข้อที่ ๓ ห้ามประพฤติผิดในกาม คือห้ามยุ่งเกี่ยวล่วงเกินทางชู้สาวกับ ลูก สามี หรือ ภรรยาที่เขามีเจ้าของ

สิ่งไหนอันใดที่เขารักมากเขาย่อมหวงมากเป็นธรรมดา การแย่งของที่เขารักเขาย่อมจะไม่พอใจ และไม่ยอม ไม่ให้ ซึ่งเมื่อถูกแย่งแน่นอน เขาจะต้องพยายามหาวิธีที่จะแย่งเอากลับคืนมาให้ได้ และจิตเขาย่อมจะเกิดความขุ่นโกรธ เคียดแค้น อาฆาต พยาบาท จองเวร จนคิดที่จะทำร้ายทำลายตอบเช่นกัน หากเขาระงับอารมณ์ใจไม่ได้ จึงทำให้เกิดความทุกข์เดือดร้อนไปทั่ว



ศีลข้อที่ ๔ ห้ามพูดปด ห้ามโกหก

การพูดโกหกใครๆ ก็ไม่ชอบ การพูดในสิ่งไม่จริง [illegible] เขาจับได้ เขาย่อมจะไม่พอใจ และเกิดความขุ่นโกรธ บางครั้งอาจจะเกิดความเคียดแค้นจนระงับอารมณ์โกรธไม่ได้ ขาดสติ เผลอเข้าทำร้ายทำลายกันก็มี หรืออาจจะหมดความเชื่อใจไปเลยก็ได้

ศีลข้อที่ ๕ ห้ามดื่มน้ำดอง ของเมา หรือสิ่งเสพติดต่าง ๆ

บุคคลใดขาดสติ เขาย่อมสามารถทำทุกสิ่งทุกอย่างได้โดยไม่ละอายใจ การดื่มสุรายาเสพติดย่อมทำให้เกิดความมึนเมาจนขาดสติ คือไม่รู้ตัว และอาจจะทำอะไร ๆ ก็ได้ ในทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นทุกข์โทษเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่นให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อน โดยการกระทำทางกาย คือการทำร้ายทำลายสิ่งของและร่างกายของผู้อื่น ให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อน เป็นต้น ทางวาจา ด้วยการกล่าววาจาที่ไม่สุภาพหยาบคาย จนทำให้ผู้อื่นขุ่นโกรธและเข้าทำร้ายตนตอบบ้างเช่นกัน ผลคือเป็นทุกข์เดือดร้อนทั้งตนเองและผู้อื่นในขณะเดียวกันนั่นเอง ทางจิตใจ ทำให้เสียสุขภาพจิต ทำให้จิตใจเศร้าหมองไม่ผ่องใส



นี่คือโทษของศีล ๕ ซึ่งทุกคนควรจะรู้และเข้าใจ เพื่อจะได้ระมัดระวังรักษากาย วาจา ใจ ของตนอยู่เสมอ มิให้ก่อทุกข์โทษได้ และศีล ๕ ก็สามารถทำได้โดยไม่จำกัดเพศวัยใด ๆ เลย ใครรักษาได้มากก็สุขมาก ใครรักษาได้น้อยก็สุขน้อย ใครทำอย่างไรก็ได้อย่างนั้นโดยแน่นอน ใครสร้างทุกข์ก็มีทุกข์เป็นผล ใครสร้างสุขก็มีสุขเป็นผลอยู่ที่ตนเองกระทำ

พุทธศาสนาจึงเน้นถึงเรื่อง **"กรรม"** คือการกระทำและ **" ผลของกรรม "** หมายถึงผลของ การกระทำว่ามีจริง คือ **ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว** นี่คือสัจธรรมที่แท้จริง และสามารถพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง คือปัจจัตตัง เท่านั้น

ศีล ๘ หมายถึงอะไร ศีล ๘ หมายถึง ศีลพรหมจรรย์ คือ ศีลของผู้ที่ตั้งใจจะบำเพ็ญธรรม เพื่อช่วยให้จิตตนพ้นจากเครื่องข้องต่าง ๆ ของโลก ที่จิตตนเคยหลงติด จนตกเป็นทาสของมันไม่รู้สิ้น มันเป็นสุขที่แฝงไว้ซึ่งความทุกข์อันยาวนาน เป็นสุขที่ทำให้จิตหลงติดแล้วติดอีก หากไม่รู้เท่าทันมันจริง ๆ หากไม่พยายามตัดมัน ห่างมัน ทิ้งมัน คือตั้งใจออกจากมันจริง ๆ แล้ว จะไม่สามารถออกจากมันได้เลย



ดังนั้น ศีล ๘ นี้จึงเป็นศีลดีเฉพาะตน คือดีกับผู้ที่ทำเองเท่านั้น ใครทำใครได้ หากใครละเว้นได้มากก็พ้นจากเครื่องข้องมาก อิสระสบายมาก ใครละได้น้อยก็สบายน้อย ใครไม่ยอมละก็ต้องทุกข์อยู่ต่อไป ละได้หมดก็อิสระสบายหมดทุกข์เท่านั้นเอง หมายถึงใจไม่ตกเป็นทาสมันแล้ว ใช้โดยไม่หลงติด อยู่ที่ตนเองทั้งหมด อยู่ที่เจตนา คือความตั้งใจ ซึ่งจะต้องลงมือทำจริง ๆ ด้วย ของจริงต้องทำจริง ๆ จึงจะได้ผลจริง



ท่านจึงว่า **"เจตนา"** หมายถึง ความตั้งใจที่จะ **"ละเว้น"** จากสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง บุคคลผู้ประสบผลสำเร็จได้ก็เพราะมีความตั้งใจจริงตั้งใจมั่น ไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เป็นผู้มีความเพียร ไม่ท้อถอยต่อการออกจากมัน ถึงจะทุกข์ยากลำบากแค่ไหนก็ตาม ก็จะไม่ยอมแพ้ต่อความอยากของตน ที่จะต้องกลับไปเป็นทาสรับใช้ของมันอีก จะต้องมีความอดทนมาก ๆ พยายามตัดใจจาก

มันจริง ๆ ต้องชนะใจตนเองให้ได้ ***การปฏิบัติธรรมจุดหมายแท้คือ ต้องการทำเพื่อชนะใจตนเองเท่านั้น มิใช่ต้องการชนะบุคคลอื่นใดทั้งสิ้น***

ขอให้เข้าใจด้วยว่า ต้องทำเพื่อชนะใจตนเองเท่านั้นจึงจะใช่ หากทำเพื่อต้องการชนะผู้อื่น เพื่อแข่งขันต่อความมีความเป็น เพื่อโอ้อวดแล้ว ไม่ใช่ทั้งหมด ต้องเพื่อความไม่มี ไม่เป็นอะไรทั้งสิ้น ทำเองเงียบ ๆ แล้วผลนั้นก็จะมีแต่ความอิสระ สบาย สงบ ปกติ รู้ ตื่น และเบิกบาน ด้วยความว่างของจิต คือ จิตว่างจริง ๆ ว่างจากความโลภ ความโกรธ ความหลง มีแต่ความบริสุทธิ์ของจิตจริง ๆ ซึ่งจะเรียกชื่อทางภาษาธรรมว่า **"พรหมจรรย์"** พรหมจรรย์ แปลว่า บริสุทธิ์

ในทางธรรม การปฏิบัตินั้นจะเน้น **"ใจบริสุทธิ์"** เป็นสิ่งสำคัญ เน้น **"ใจ"** เป็นหลัก บุคคลใดมีความบริสุทธิ์ใจมาก บริสุทธิ์ใจจริง ๆ ทุกการกระทำ พูด คิด บุคคลนั้นจะเห็นธรรมเร็วเห็นธรรมก่อน บรรลุธรรมก่อน

ทางกาย ให้ทำทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความบริสุทธิ์ใจจริง ๆ

ทางวาจา ก็ให้พูดอะไรด้วยความจริงใจ ปรารถนาดี มีเมตตาจริง ๆ อันเกิดจากความบริสุทธิ์ใจเท่านั้น

ทางใจ ก็ทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ จริงใจ มีแต่ความเมตตาปรารถนาดีต่อทุกชีวิต ไม่คิดเบียดเบียนใคร ไม่มีอกุศลจิตเกิดขึ้นแม้แต่นิดเดียว บริสุทธิ์ผ่องใสจริง ๆ



พระพุทธองค์ จึงตรัสว่า "**จิตเดิมแท้ประภัสสร**" จิตเดิมแท้บริสุทธิ์ หากใครได้สัมผัสได้พบ มันเป็นจิตที่งามจริง ๆ มันมีแต่ความเมตตาที่บริสุทธิ์ปราศจากความพยาบาทอาฆาตร้าย มีแต่ให้ ให้ ให้ เมตตา เมตตา เมตตา และปรารถนาดีพร้อมที่จะอภัยอยู่เสมอ แม้ใครจะคิดร้ายทำร้ายแค่ไหน ก็ไม่มีความพยาบาทตอบ กลับมีความสงสารอย่างมากเสียด้วยซ้ำ ต่อทุกข์ที่เขากำลังทำกำลังมีอยู่ จิตกลับคิดอยากช่วย ให้เขาออกจากทุกข์เหล่านั้นอีก แปลกมาก ไม่โต้ตอบทำร้าย กลับคิดช่วยอย่างเดียวเท่านั้น เท่าที่จะทำได้ หากทำไม่ได้ก็ไม่ทุกข์ใจปล่อยผ่านไป เป็นเช่นนี้แหละ

ไม่มีอกุศลเกิดขึ้นในจิตแม้แต่นิดเดียว ผ่องใสมาก งามมาก จิตนี้จะเห็นได้เฉพาะตน รู้ได้ด้วยตนเองเท่านั้น ท่านจึงเรียกว่า "ปัจจัตตัง" คือรู้ได้เฉพาะตนจริง ๆ



ขอให้ทำความเข้าใจถึงจุดหมายของการปฏิบัติธรรมให้ถูกต้องเป็นขั้นแรก คือการเข้าใจในเบื้องต้นที่เรียกกันว่า "ปริยัติ" เสียก่อน ว่าจุดหมายนั้นทำเพื่อออกจากความยึดมั่นถือมั่นในการมีตัวเราของเรา ที่จะทำให้เกิดทุกข์แล้วทุกข์อีกไม่รู้สิ้น ทำเพื่อออกจากทุกข์ทางใจจริง ๆ เหลือแต่ทุกข์ทางร่างกายคือทุกข์ของการ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เท่านั้น อันเป็นธรรมชาติที่หนีไม่พ้นเมื่อได้เกิดมา

ต้องทำเพื่อออกจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้หมดสิ้น

ต้องทำเพื่อพ้นจากความอาฆาตพยาบาทในจิตตน

ทำเพื่อจับผิดตนเอง ตรวจสอบตนเอง มิใช่จับผิดผู้อื่น

ทำเพื่อความเสียสละเกื้อกูล เพื่อให้โดยไม่หวังผลแม้แต่นิดเดียว ให้ เพื่อให้ ด้วยเมตตาจริงใจ บริสุทธิ์ใจเท่านั้นจึงจะใช่

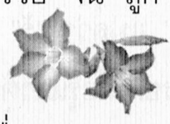
ทำเพื่อความหลุดพ้นจากโลกธรรม ๘ ให้ได้ คือ ให้จิตอยู่เหนือ ลาภ ยศ เกียรติ สรรเสริญ ต่อการได้ การมี การเป็น จิตก็ยังปกติไม่ดีดดิ้นโครมคราม ระริกระรี้ดีใจจนระงับใจไม่ได้ ทรงตัวไม่ถูก และเมื่อมีการพลัดพรากจากของรัก จากความมีความเป็นที่มีอยู่ เช่น การเสื่อมลาภ เสื่อมยศ เสื่อมเกียรติ เสื่อมสรรเสริญ แต่กลับมีคำตำหนิ นินทา ดูถูก เหยียดหยาม จิตใจก็ไม่หวั่นไหวต่อความเสื่อมของมัน ที่กำลังเกิดขึ้นมีขึ้น ไม่เป็นทุกข์เดือดร้อนใจใด ๆ ไม่เศร้าโศก เสียใจ เจ็บใจ แค้นใจ น้อยใจ พยาบาทอาฆาตจองเวร คือการยินร้ายนั่นเอง

สรุปสั้น ๆ ก็คือ ไม่ยินดียินร้ายต่อการมี คือได้มา และการจากไปของทุกสิ่งนั้นเอง

ทำเพื่อความปกติอิสระของจิต เพื่อความสบายใจ เพื่อความไม่ทุกข์ใจอีกต่อไป อย่างไรก็ได้ พอดีในทุกสิ่งที่ได้ที่มีจริง ๆ

ทำด้วยความอยากที่มิใช่เป็นความโลภเพื่อตนของตน เพื่อเอาเข้า เพื่อความมี ความเป็นใด ๆ แต่มันเป็นความอยากที่บริสุทธิ์

คือความมีเมตตา จริงใจ เสียสละเกื้อกูล ให้เพื่อให้ มุ่งความสันติสุข สงบสุขแต่ประการเดียว ให้เพื่อจ่ายออกโดยไม่รู้สิ้นแห่งจิต ไม่คับแคบ จำกัดขอบเขตต่อความมีความเป็นในความยึดถือว่าพวกเขาพวกเรา ไม่มีแบ่งชั้นวรรณะ มีสูง มีต่ำ ดี ชั่ว รวย จน ถูก ผิด เสมอภาค จริง ๆ ในจิต



ทำเพื่อความไม่ติดข้องยึดถือ เพื่อออกจากการมีตัวเราของเรา ให้หมดสิ้นเป็นประการสำคัญ นี่คือจุดหมายของการปฏิบัติธรรม เพื่อ หมดตัวหมดตน ในความหมายมั่นยึดถือ ไม่มีตัวตนในการวัดการ กระทำของผู้อื่นว่า จะต้องทำให้เหมือนเราจึงจะถูก เอาตนเองเป็นหลัก ในการตัดสิน ว่าเขากินมากกว่าเรา กินน้อยกว่าเรา เคร่งกว่าเรา หย่อน ยานกว่าเรา เราเก่งกว่าเขา จึงมัวไปแบกเขาโดยไม่รู้ตัว นี่ก็ยังมิใช่

และต้องไม่ยึดใครมาเป็นเครื่องวัด ว่าเราจะต้องทำให้เหมือน เขา ให้ได้อย่างเขา เป็นอย่างเขา นี่ก็ยังมิใช่ เพราะจริตของแต่ ละคนไม่เหมือนกัน ดังเช่น ผลไม้ ย่อมมีรสชาติต่างกัน คือ บาง อย่างเปรี้ยว บางอย่างหวาน บางอย่างขม บางอย่างฝาด สุดแท้ แต่ธรรมชาติของใครของมัน ทุกอย่างอยู่ที่ความพอดีของตนเท่านั้น

เป็นเรื่องที่จะต้องดูตนเอง รู้ตนเองเท่านั้น ท่านเรียกว่า **"โอปนยิโก"** คือน้อมเข้ามาดูตน เห็นตน รู้ตน แก้ไขตน ทำตน เป็นเรื่อง ของตนจริง ๆ แล้วก็รู้ด้วยว่า ขณะนี้ตนเป็นอย่างไร ทุกข์มากขึ้นหรือ น้อยลงหรือไม่ทุกข์เลย

จะมีแต่ รู้ทุกข์ เห็นทุกข์ ดับทุกข์ แล้วก็หมดทุกข์ในที่สุด จะต้องเป็นเช่นนี้ นี่คือการรู้หลักความเป็นจริงของพุทธศาสนาว่า **"ปฏิบัติเพื่ออะไร"**

"พุทธะ" แปลว่า "รู้" **"ศาสนา"** แปลว่า ทางรอด พุทธศาสนาจึงแปลว่ารู้ทางรอด คือรู้แล้วต้องรอดพ้นจากทุกข์ได้จริง ๆ ด้วย จึงจะใช่

หากรู้อันไหน แล้วยังไม่พ้นทุกข์ ยังเป็นทุกข์ นั่นยังมิใช่ **"รู้"** ในทางพุทธศาสนาที่แท้จริง เพราะจิตยังไม่หลุดพ้น จิตนั้นต้องหลุดพ้นจากทุกข์ได้จริง ๆ จิตต้องไม่ทุกข์ จึงจะเรียกว่าพุทธะ **"พุทโธ"** แปลว่า **"รู้"** แล้วก็ **"ตื่น"** คือแจ้งด้วย ในความหมดตัวหมดตนอิสระและเบิกบาน ไม่มีทุกข์เลยจริง ๆ ทางจิตใจ นั่นจึงจะใช่ของจริง

ดังนั้นศีล ๘ เจตนาที่ทำเพื่อต้องการช่วยให้จิตตนพ้นจากการหลงติดเป็นทาสในเหยื่อล่อของโลกนั่นเอง

ความหมายของการรักษาศีลนั้นเป็นอย่างไร ควรใช้อย่างไร แล้วผลนั้นเป็นอย่างไร

การรักษาศีลนั้น ใครมีเจตนาตั้งใจละเว้นได้มาก ก็ดี กับตนเองมากคือจิตหลุดพ้น อิสระจากเครื่องข้องเหล่านั้นมาก ทำให้เป็นผู้อยู่ง่าย กินง่าย เลี้ยงง่าย ไร้กังวล สบาย ๆ ไม่เป็นภาระวุ่นวายทั้งตนเองและผู้อยู่ใกล้ ไม่เป็นทุกข์เดือดร้อนใจกับเรื่องอยู่เรื่องกิน

อย่างไรก็ได้ไม่มีปัญหา อยู่อย่างอิสระและสบายใจจริง ๆ

หากทำได้จริงย่อมพ้นจากการตกเป็นทาสของมันได้อย่างอิสระสมบูรณ์

ศีลนั้นควรใช้อย่างไร นักปฏิบัติธรรมส่วนมากรู้ศีล แต่ยังใช้ศีลไม่เป็น ยังไม่เข้าใจในจุดหมายของมัน ว่าทำเพื่ออะไรในความจริงแท้ จึงหลงติดหลงยึดถือ จนกลายเป็นการแบกศีลไปก็มี ปฏิบัติแล้วกลับติดข้องยึดถือ เกิดตัวเกิดตน มากขึ้นกว่าเดิมอีก จิตยังติดข้องไม่ปกติ นั่นยังมิใช่ ยังเป็นการหลงอยู่ ธรรมเป็นเรื่องละเอียดลึกซึ้งมาก ประมาทไม่ได้ ต้องระมัดระวังจริง ๆ พระพุทธองค์จึงตรัสย้ำก่อนที่จะเสด็จดับขันธ์ว่า ***"ท่านทั้งหลาย จงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด"*** นี่คือพระวาจาที่ตรัสสั่งสอนไว้เป็นครั้งสุดท้ายด้วยพระเมตตาอันหาที่สุดมิได้ก่อนจากไป

ให้สังเกตดูว่าจะทำอะไรก็ตาม จุดหมายเพื่อออกจากทุกข์ใจออกจากความมีความเป็นเท่านั้นจึงจะใช่

หากเป็นไปเพื่อเพิ่มทุกข์ เพื่อความมีความเป็น เพื่อเพิ่มความยึดถือหมายมั่น เพิ่มตัวเพิ่มตนแล้วยังมิใช่

การรู้แล้วใช้ไม่เป็นก็เป็นทุกข์ เหมือนกับถ่านไฟแดงในเตานั้นมีไว้เพื่อใช้ทำอาหารให้สุก แต่ผู้ใช้ไม่เข้าใจและใช้ไม่เป็น กลับเอามือ

เข้าไปจับจึงถูกความร้อนของไฟเผาไหม้เอา เป็นต้น การใช้ผิดใช้ไม่เป็นก็เป็นเหตุทำให้เกิดทุกข์เกิดโทษได้เช่นกัน ต้องดูให้ดีๆ เช่นกันกับการรู้ศีลแล้วใช้ศีลไม่เป็นนั่นแหละ จึงทำให้จิตยึดติดอยู่กับศีลบัญญัติ ศีลนอก จนเกิดการแบ่งแยกในสายธรรมเพราะเหตุนี้แหละ จนเสียความปกติของจิตใจ คือศีลในไปโดยไม่รู้ตัว

ศีลบัญญัติ ศีลนอก เป็นเพียงแนวทางเพื่อจะเข้าสู่ศีลใจ ศีลในอันเป็นศีลแท้ที่เป็นความปกติจริง ๆ อีกที



ธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ดีแล้ว คือ โอปนยิโกเสมอ หมายถึงน้อมเข้ามาดูตน น้อมเข้ามาตรวจสอบดูที่จิตตนเท่านั้น ข้างนอกเป็นผลพลอยได้เป็นเครื่องให้ได้เรียนรู้เท่านั้น อย่ายึดถือ การปฏิบัติธรรม มิใช่ให้ส่งจิตออกไปคอยจับผิดผู้อื่น นั่นเป็นการเพิ่มอุปทาน คือเติมเชื้อทุกข์ให้กับตนเอง หรือที่เรียกว่า **“สมุทัย”** นั่นเอง จิตจะเกิดตัวเกิดตน มีเรามีเขา มีถูกมีผิด มีดีมีชั่ว มีเคร่งไม่เคร่ง มีสูงมีต่ำ มีพวกเขาพวกเรา จนเกิดการแบ่งแยกในธรรม ทำให้แตกความสามัคคีในธรรม อันผิดจากคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ เพราะผลการปฏิบัตินั้นดูแล้วสับสนวุ่นวาย ทำให้เกิดการเข้าใจผิดในพุทธศาสนาได้ เพราะยังมีการเบียดเบียนซึ่งกันและกันอยู่

ทางกาย คือการกระทำบ้าง ทางวาจา คือการพูดวาจาส่อเสียด ดูถูกเหยียดหยามซึ่งกันและกัน ทางจิตใจก็ผิดปกติไป คือ

เกิดอกุศลแล้วนั่นเอง นี่คือ การรู้อริยสัจ ๔ ของเรื่องทุกข์ และสมุทัย คือเหตุเกิดของทุกข์ ของการใช้ศีลในการปฏิบัติธรรม เมื่อเข้าใจดีแล้ว ไม่สงสัยแล้ว เห็นจริงตามนั้นว่าใช่นี่คือ **"นิโรธ"** เมื่อรู้และเข้าใจแล้ว ก็นำไปปฏิบัติให้ตรงให้ถูกต้องจริง ๆ นี่คือ **"มรรค"** จนดับทุกข์ใจตนเองได้ในที่สุดนี่คือ **"ผล"**

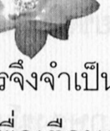


ทางเดินคือ รูปแบบในการปฏิบัติธรรม หรือ พุทธบริษัท ๔ นั้น เป็นอย่างไร

อุบาสก หมายถึง เพศชาย อุบาสิกา หมายถึงเพศหญิง หรือหมายถึงชาวบ้านธรรมดา ๆ ทั่วไปนั้น จะรักษาศีล ๕ หรือ ศีล ๘ ก็ได้ไม่บังคับ สุดแท้แต่เจตนาของแต่ละบุคคล ซึ่งพระพุทธองค์ก็มิได้บังคับว่าจะต้องมีรูปแบบเป็นกฎตายตัวแต่อย่างไร ตามสะดวกตามสบายตามอัชฌาสัยของแต่ละบุคคลที่พึงจะกระทำได้

ส่วนพระภิกษุสงฆ์และสามเณรนั้น จำเป็นจะต้องมีรูปแบบบังคับเป็นกฎตายตัว เพราะเป็นสัญลักษณ์ ที่จะแสดงให้ชาวโลกรู้ว่า นี่คือสาวกที่เป็นตัวแทนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นเนื้อนาบุญของโลก อันเป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เป็นผู้ที่ควรเคารพนับถือยกย่องบูชา เพราะเป็นผู้ที่มีความตั้งใจมั่นต่อการที่จะมุ่งออกจากความโลภ ความโกรธ ความหลง มุ่งออกจากวัฏสงสาร คือการเวียนว่ายตายเกิดเท่านั้น โดยไม่หลงยินดีต่อลาภสักการะใด ๆ ทั้งสิ้น

ดังนั้น ผู้ที่จะเข้ามาบวชอยู่ในรูปแบบนี้ แสดงว่าจะต้องเกิดศรัทธาและมีความตั้งใจมั่นต่อธรรมแล้วจริง ๆ จึงมุ่งที่จะปฏิบัติตนอย่างแท้จริง ตามคำแนะนำสั่งสอนของพระพุทธองค์ทั้งหมด จนกระทั่งยอมเสียสละสิ่งต่าง ๆ ทางภายนอก เพื่อจะได้เข้ามาอยู่ในรูปแบบเหมือนพระองค์ และปฏิบัติตามปฏิปทาของพระองค์ คือการทำตนให้เป็นผู้เลี้ยงง่าย อยู่ง่าย มักน้อยสันโดษ โดยพยายามทำตัวมิให้เป็นภาระใคร ไม่รบกวนเบียดเบียนใคร แม้จะทุกข์ยากลำบากแค่ไหน ก็ทนได้ไม่กลัว ไม่ท้อถอยต่อการบำเพ็ญธรรม ถึงตายก็ยอมสละชีพ เพื่อแลกกับธรรมที่จะเกิดขึ้นภายในจิตใจ “ตรัสรู้” คือฆ่ากิเลสในจิตตนเท่านั้น จึงมีหน้าที่ที่จะต้องมุ่งปฏิบัติจริง เพื่อให้รู้แจ้งในสัจธรรมก่อน เมื่อตนรู้ตนได้จริง ๆ แล้ว ก็จะได้แนะนำสั่งสอนและยืนยันชี้ทางพ้นทุกข์นั้นแก่ชาวโลก ให้หลุดพ้นจากวัฏสงสาร คือการเวียนว่ายตายเกิดได้อีกต่อไป



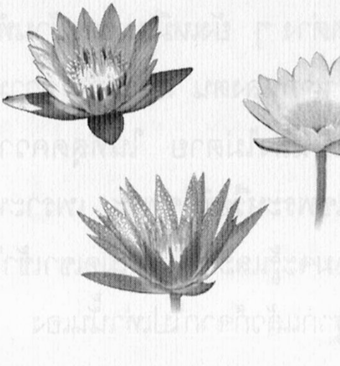
ดังนั้น พระภิกษุสงฆ์และสามเณรจึงจำเป็นที่จะต้องมีรูปแบบและระเบียบข้อบังคับเป็นกฎตายตัว เพื่อเตือนสติและป้องกันตนให้เกิดความระมัดระวังกายวาจาและใจของตนอยู่เสมอว่า ขณะนี้เราคือผู้ไม่ต้องการอะไรแล้วเราคือผู้เสียสละแล้ว เราคือผู้มุ่งออกจากเครื่องข้องต่าง ๆ แล้วนั่นเอง และบุคคลใดเมื่อได้เข้ามาบวชอยู่ในรูปแบบแล้ว ก็ต้องปฏิบัติจริง รักษาจริงด้วย ตามพระธรรมวินัยที่มีที่กำหนดไว้ จึงจะใช่สาวกของพระพุทธองค์อย่างแท้จริง อันเป็นสาวกที่สมบูรณ์ทั้งกายและใจ หมายถึงพระสุปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวกสังโฆ จริง ๆ

หากบุคคลใด เมื่อได้เข้ามาบวชอยู่ในรูปแบบแล้ว ไม่สนใจ ไม่ตั้งใจที่จะปฏิบัติธรรม เพื่อให้จิตตนออกจากความโลภ ความโกรธ ความหลง กลับมุ่งเข้าสู่ ความโลภ ความโกรธ ความหลงแล้ว บุคคลนั้นเท่ากับ ยังมิได้เป็นสาวกของพระพุทธองค์อย่างแท้จริง ยังเป็นชาวบ้านธรรมดา ๆ อยู่เพียงแต่อาศัยรูปแบบของพระสงฆ์มาใช้เท่านั้นเอง คือยังเป็นสมมติสงฆ์อยู่ หมายถึงเป็นสาวกแค่รูปแบบ คือเปลือกนอกที่มีผ้าและทรงผมเท่านั้นที่เหมือนพระองค์ ส่วนกาย วาจา ใจ ภายในยังไม่เหมือน ยังไม่เป็น ยังไม่ใช่

ฉะนั้น บุคคลใดเมื่อมีโอกาสเข้ามาบวชอยู่ในรูปแบบแล้ว ยังไม่ยอมปฏิบัติธรรมก็เท่ากับตนกำลังหลอกตน ตนกำลังหลงตน และในขณะเดียวกันก็กำลังหลอกผู้อื่นอยู่ด้วยว่า ตนคือพระ แท้ที่จริงยังมิใช่พระ เพราะกิเลสต่าง ๆ ยังเหมือนชาวบ้านทั่วไปนั่นเอง หรืออาจจะมากกว่าด้วยซ้ำ หากหลงตน หมายถึง ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความจริงเป็นสิ่งไม่ตาย ในที่สุดความลับไม่มีในโลก สักวันหนึ่งเขาก็จะรู้ว่าใช่พระหรือมิใช่พระ เพราะทุกคนย่อมมีตาดู มีหูฟัง นาน ๆ ไปเขาย่อมจะรู้และเข้าใจ เมื่อเขาเข้าใจดีแล้ว เขาก็จะหยุดเมตตา หยุดอุปัฏฐากแล้วก็จากไปเท่านั้นเอง

เพราะใครก็คงไม่ชอบให้ใครมาหลอกตนจริงไหม และบุคคลใดก็ตามที่เอากิเลสไปพอกพระ ให้เกิดความอยากความหลง นั่นหาใช่การทำบุญสร้างบุญไม่ อาจจะกลายเป็นบาปไปก็ได้ หากไม่เข้าใจ

เพราะท่านต้องการเอาออกแต่เรากลับเอาไปเพิ่มให้อีก จึงต้องดูให้ดี ๆ ควรพิจารณาก่อนให้ด้วยว่า สิ่งนี้ส่งเสริมกิเลสไหม สมควรกับพระหรือไม่ ต้องดูให้ดี ๆ มิเช่นนั้นบุญอาจจะกลายเป็นบาปไปก็ได้ หากไม่รู้จริง ส่วนพระก็ต้องช่วยตัวเองด้วยการพิจารณาก่อนรับด้วยว่าสิ่งต่าง ๆ นี้สมควรกับพระผู้สละกิเลสหรือไม่ รับแล้วจิตหลงใหลติดข้องกับมันไหม ต้องระมัดระวังด้วยเช่นกัน เพราะพระพุทธองค์ตรัสเตือนเอาไว้ว่า ***ควรพิจารณาก่อนให้และก่อนรับด้วย จึงจะเป็นผู้ไม่ประมาทในธรรม***





หลักของการปฏิบัติธรรม

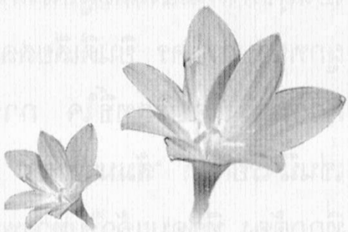
ดังนั้นจิตที่ยึดอดีตก็เป็นทุกข์

จิตที่ยึดอนาคตก็เป็นทุกข์

มีแต่จิตที่ดำรงรู้เท่าทันอยู่กับปัจจุบัน

ที่เกิดแล้วไม่ยึดเท่านั้น ที่จะไม่ทุกข์

หลักของการปฏิบัติธรรม



จุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม

๑. เมื่อเข้าใจจุดหมายของพุทธศาสนาแล้ว มั่นใจแล้วเห็นจริงแล้ว จนเกิดความเชื่อว่าใช่ ว่าจริง นั้นคือ **"สัมมาทิฐิ"** หรือ ที่เรียกกันว่า ความเห็นชอบ

๒. ขั้นต่อไป ต้องตั้งใจในการที่จะทำจริง ๆ ด้วย คือ ต้องกำหนดใจของตนเองว่า เราจะต้องปฏิบัติตามให้ได้ แม้จะทุกข์ยากอย่างไร ก็จะไม่ท้อถอย จะพยายามทำจนถึงที่สุดถึงตายก็ยอม นี่คือ **"ความดำริชอบ"** หรือที่เรียกว่า **"สัมมาสังกัปโป"** เกิดอาการตื่นตัวขึ้นมาในจิตต่อการที่จะตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจัง

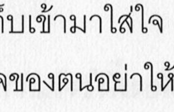
๓. จนกระทั่งเอ่ยออกมาเป็นวาจาอย่างมั่นใจ คือให้สัจจะกับตนเองย้ำกับตนเองจริง ๆ อีกครั้ง ด้วยการสอนตนเองว่า ต่อแต่นี้ไปเราจะพยายามไม่เบียดเบียนใคร จะพยายามละจากสิ่งชั่ว คือ อกุศลต่าง ๆ ที่เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์เดือดร้อนทั้งตนเองและ

ผู้อื่น จะพยายามทำแต่สิ่งที่ดีมีประโยชน์ อันเป็นไปเพื่อความร่มเย็นเป็นสุขทั้งตนเองและผู้อื่นให้ได้ ให้มากที่สุดเท่าที่ตนจะทำได้ จะไม่ผูกพยาบาทใคร ยินดีเสียสละ อภัย และจะเมตตาต่อทุกชีวิต ด้วยความจริงใจบริสุทธิ์ใจ การเอ่ยวาจาที่เป็นไปเพื่อมุ่งทางดับทุกข์เช่นนี้ เรียกว่า "**สัมมาวาจา**" หรือ **การพูดจาชอบ** คือเป็นวาจาที่ตรงที่ถูกต้อง ที่ชอบแล้วในทางพุทธศาสนา



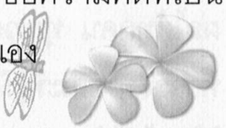
จะพยายามมองทุกคนในแง่ดีเสมอ และชื่นชมแต่ความดีของเขา เพื่อสร้างให้จิตเกิดมุทิตาจิตมาก ๆ จะได้ออกจากจิตที่มีความอิจฉาริษยานั่นเอง พยายามเห็นแต่ความดีของเขา แล้วน้อมมาเป็นแนวปฏิบัติตาม เพื่อเป็นกำลังใจและพัฒนาตนเอง

สิ่งไหนที่ไม่ดี ก็อย่าเก็บเข้ามาใส่ใจ เลือกเก็บแต่ส่วนที่ดีมีประโยชน์พอ พยายามรักษาใจของตนอย่าให้อกุศลจิตเข้าแทรก คือปล่อยให้ความคิดที่ไม่ดีเกิดขึ้นได้ เพราะมันจะทำให้จิตตนเศร้าหมองไม่ผ่องใส เกิดความไม่สบายใจนั่นเอง เรียกว่าจิตผิดปกติแล้ว มีทุกข์ทางใจเกิดขึ้นแล้ว เพราะเราปล่อยให้ความคิดที่ไม่ดีเกิดขึ้นมาในจิตเอง เราเก็บเข้ามาใส่จิตตนเอง ด้วยความไม่รู้เท่าทันว่าเป็นความเศร้าหมอง คือ เหตุของทุกข์ ทางภาษาธรรมเรียกว่า "**สมุทัย**" คือ **เหตุที่จะทำให้เกิดทุกข์** เหตุทุกข์ หรือ "**กิเลส**" ก็ได้ หมายถึงเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์นั่นเอง



พอ ***"คิดทีใด" "ใจเศร้าหมองทุกที"*** จิตฟุ้งซ่านไปต่าง ๆ นานา จนเกิดการปรุงขึ้นมาในจิต จิตมีการแบ่ง ชั้นวรรณะ จิตไม่เป็นหนึ่งแล้ว ผิดปกติแล้ว เพราะเกิดความรู้สึกแบ่งแยก มี ดี ชั่ว ถูก ผิด สูง ต่ำ แล้วตัวจิตเองก็เกิดอาการดูดรั้งและผลักต้านจนล้น แล้วแสดงออกมาทางกายอันเป็นกิริยาอาการต่าง ๆ เช่นการยึดถือในสิ่งที่ตนชอบ และรังเกียจดูถูกเหยียดหยามผลักต้านในสิ่งที่ตนไม่ชอบ ทางวาจาก็แสดงออกมาด้วยคำพูดเพ้อเจ้อ หรือคำส่อเสียด เสียดสีหยาบคายต่าง ๆ นานา เมื่อไม่ชอบ อันเกิดจากใจที่ไม่บริสุทธิ์ คือผิดปกติแล้วนั่นเองที่เป็นเหตุ

ดังนั้น ***จึงต้องระมัดระวังจิตใจของตนเองจริง ๆ ต้องเฝ้าดูจิตของตนเองอยู่เสมอ จึงจะเรียกว่าเป็นผู้ไม่ประมาทในธรรม*** คือพยายามป้องกันไม่ให้ความรู้สึกที่เศร้าหมองอันเกิดจากความคิดของตนเองเกิดขึ้นได้ในจิตอีกต่อไป **"อย่าเก็บเข้ามาคิด"** ทุกข์เกิดขึ้นในจิตได้เพราะเราทำตนเองจริง ๆ ด้วยการปล่อยความคิดที่เป็นอารมณ์ยินดียินร้าย ให้เข้ามาครอบเข้ามาเกิดนั่นเอง



หากเราไม่เอาเข้ามาคิด มันก็ไม่ทุกข์ เราทุกข์เพราะความคิดที่ปรุงแล้วก็แต่งเป็นเรื่องเป็นราว แล้วก็ต่อไม่รู้หยุด แล้วก็เติมจนฟุ้งซ่าน แล้วก็เกิดความหมายมั่นในอารมณ์ยินดียินร้าย ชอบไม่ชอบขึ้นมาว่า เป็นตัวตน บุคคล เรา เขา เป็น ถูก ผิด ดี ชั่ว แล้วก็ยึดไว้ถือไว้ จนหนักอกหนักใจ ทุกข์อกทุกข์ใจ มันเป็นเพราะเหตุนี้แหละ

อย่าเที่ยวโทษใคร ตนเองนั่นแหละทำตนเอง เพราะไม่รู้ความจริงว่าเหตุเกิดจากใครนั่นเอง ***ทุกข์ใจเกิดจากความยึดถือเท่านั้น ขณะใดที่จิตไม่ยึดถือ เราก็ปกติสบาย*** จริงไหม

พุทธศาสนา จึงเป็นเรื่องที่ท้าให้มาพิสูจน์ได้ว่า ทุกข์ทางใจนั้นหนีได้พ้น ด้วยการรักษาใจของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใสอยู่เสมอเท่านั้นเอง ความบริสุทธิ์ผ่องใสของใจนี่แหละ ที่เรียกว่าพรหมจรรย์ หลักของพุทธศาสนานั้น เน้นถึงเรื่องจิตใจเป็นสำคัญ คือความพ้นทุกข์ทางใจในขณะปัจจุบันนี้แหละ

พุทธศาสนา มิใช่การมุ่งเพื่อเทพ เพื่อสวรรค์ชั้นนั้นชั้นนี้ หรืออะไรทั้งสิ้น มิใช่เพื่อยึดอดีต เช่น การระลึกชาติได้ หรือหมายมั่นในอนาคต เช่น การทำนายดูดวงชะตาราศี วันหน้า ปีหน้า เดือนหน้าที่เป็นอนาคตหรือชาติหน้า เป็นต้น

แต่พุทธศาสนาเป็นเรื่องของปัจจุบัน ซึ่งสามารถท้าให้มาพิสูจน์ผลได้ทุกคน ทุกเวลา ทุกสถานที่ ทุกเพศวัย ทุกชั้นวรรณะ ด้วยการทำจริง ๆ ขณะที่รู้นี่แหละ ทำเมื่อไหร่ ก็รู้เมื่อนั้น ใครทำใครรู้ ซึ่งจะทำให้กันไม่ได้ เพราะเป็นของเฉพาะตน

พระพุทธองค์ จึงตรัสว่า ***"ดี ชั่ว สุข ทุกข์ และความพ้นทุกข์ย่อมมีใจเป็นแดนเกิด มีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นประธาน ทุกอย่างเกิดขึ้นได้ด้วยใจ"*** ท่านจึงให้โอวาทที่เป็น "หัวใจของพระพุทธศาสนา" ซึ่งเป็นหลักให้เข้าใจง่าย ๆ และสั้น ๆ ว่า

๑. ***ให้ละชั่ว*** สิ่งไหนที่เป็นความไม่ดี เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ทั้งตนเองและผู้อื่น เมื่อรู้แล้วให้เว้นเสีย อย่าทำ

๒. ***ให้ประพฤติดี*** สิ่งไหนที่เป็นคุณความดี มีประโยชน์ เพื่อความสันติสุขทั้งตนเองและผู้อื่นแล้ว ให้พยายามทำอยู่เสมอ อย่าท้อถอยต่อการทำความดี และการทำความดีย่อมมีอุปสรรคบ้างเป็นธรรมดา อย่าท้อถอย

๓. ***เมื่อทำแล้วให้ปล่อยวางทางใจด้วย คือ ให้พยายามระวังและรักษาใจของตน ให้บริสุทธิ์ผ่องใสอยู่เสมอตลอดเวลา*** อย่าให้ความเศร้าหมองเกิดขึ้นได้ในจิตแม้แต่นิดเดียว เช่น เมื่อทำความดีแล้ว หากถูกชมก็อย่าหลง หากถูกมองเป็นความไม่ดีก็อย่าได้เสียใจ พยายามรักษาจิตของตนไว้อย่าให้เกิดทุกข์ อย่าให้เศร้าหมอง เพราะดีแท้อยู่ในจิตที่ไม่ดีใจไม่เสียใจต่างหาก รู้ว่าดีแต่ไม่ยึดถือในรู้นั้นเท่านั้นเอง

นี่คือหลักของพุทธศาสนาอย่างแท้จริง แม้ใครตั้งใจปฏิบัติตามจริงๆ แล้ว ย่อมพ้นทุกข์ได้ แต่ต้องไปทำที่ตนเอง แล้วก็จะรู้ผลได้ด้วยตนเอง เรียกว่า ปัจจัตตัง คือต้องไปพิสูจน์ที่ตัวเองอีกที จึงจะรู้ผลว่ามันเป็นอย่างไร

พุทธศาสนา จึงเน้นถึงเรื่องกรรมและผลของกรรม คือ เหตุมีผลย่อมมี **"กรรม"** ในที่นี้หมายถึง **"การกระทำ"** เท่านั้น ผู้ใดทำย่อมรู้ ผู้มิได้ทำจะไม่สามารถรู้ได้ ต้องไปทำที่ตนเองอีกที ใครก็ไม่สามารถ

ทำให้ใครได้ เช่นการกิน ใครกินก็อิ่มเอง อิ่มเผื่อกันไม่ได้ ฉันใดก็ฉันนั้น นี่คือความเป็นจริงของสัจธรรม ที่เรียกว่าพระธรรม

๔. เมื่อมีความเข้าใจในจุดหมายของพุทธศาสนา ว่ามุ่งการกระทำเพื่อออกจากทุกข์ทางใจเป็นสำคัญ ด้วยการรักษากายวาจาและจิตใจ โดยให้ละชั่วประพฤติดีและทำจิตใจให้ผ่องใส อย่าให้มีความเศร้าหมองแล้ว ซึ่งการได้อ่านทางตา หรือได้ฟังทางหู แล้วเกิดความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ยังไม่เคยรู้ขึ้นมานั้น ทางพุทธศาสนาเรียกว่า "**ปริยัติ**" หรืออาทิกัลยาณัง คือความรู้ในเบื้องต้น ความไพเราะในเบื้องต้น อันเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าในชั้นต้น

หมายถึงการเรียนรู้ที่เป็นเพียงความรู้ความเข้าใจ เป็นแนวทางเท่านั้นเหมือนกับการพบแผนที่ รู้จุดหมายแต่ยังมิได้ไปถึง "**รู้**" แต่ยังไม่ถึงจุดหมายจะต้องเดินทางไปจริง ๆ อีกที ด้วยการนำไปทำดูไปพิสูจน์ดู ไปประพฤติปฏิบัติที่ตนอีกที จึงจะเรียกว่าเป็นความรู้ในท่ามกลาง หมายถึง "มัชเฌกัลยาณัง" จนได้เห็นผลปรากฏชัดออกมาตรงตามที่รู้นั้นจริง ๆ เรียกว่าปัจจัตตัง คือเห็นแจ้ง หมายถึงชัดด้วยการกระทำ คือ การประพฤติปฏิบัติของตนจริง ๆ อีกครั้ง จึงจะใช่ของจริง

ถ้ารู้แล้วยังมิได้ลงมือกระทำ ยังมิได้ปฏิบัติตามความรู้นั้นเรียกว่าเป็นเพียงความรู้ความเข้าใจ คือเห็นจริงแต่ยังไม่พบของจริง

คือการเห็นแจ้งที่เรียกว่า ปัจจัตตัง คือรู้จากจิตใจภายในของตนอีกที จนเกิดความมั่นใจว่าตนเองรู้เองเป็นความรู้ของตนที่ได้รู้เองจริง ๆ คือ **"สันทิฏฐิโก"** บุคคลผู้พึงปฏิบัติพึงรู้ได้ด้วยตนเองเฉพาะตน

อันเรียกว่า **"รู้ในรู้"** หรือปัจจัตตัง หรือการเห็นแจ้งก็ได้ หรือที่นักปฏิบัติท่านเรียกว่า **"ปฏิเวธ"** หรือ **"ปริโยสานกัลยาณัง"** หมายถึงที่สุดแห่งธรรม คือเห็นผลนั่นเอง แล้วแต่จะเรียก จะสื่อความรู้สึกนั้นออกมา มันเป็นความรู้ที่มั่นใจในความรู้นั้นจริง ๆ แม้ใครจะเชื่อหรือไม่เชื่อ จะว่าอย่างไร ตนเองก็ยังเชื่อ ยังมั่นใจไม่เปลี่ยนแปลง ไม่หวั่นไหว ไม่ลังเลสงสัยอีกต่อไป เพราะพบของจริงยิ่งแท้ด้วยตนเองจริง ๆ แล้วนั่นเอง

ขอให้เข้าใจให้ถูกต้องว่าการปฏิบัติธรรมนั้น หากเป็นความรู้ที่เกิดจากการอ่านการฟังจากภายนอกเข้ามาสู่ใจ ยังมิใช่ของจริง ของจริงต้องเกิดจากภายใน ชัดจากภายในจิตใจของตน แล้วผลออกมาตรงกับพระธรรมที่บัญญัติไว้ คือปริยัติหรือความรู้ข้างนอก แล้วเห็นจริงทั้งข้างนอกข้างในเหมือนกันหมดจึงจะใช่

ทบทวน *:* เมื่อทำความเข้าใจให้ถูกต้อง เรียกว่า ***"สัมมาทิฐิ" อันเป็นความเห็นชอบ*** แล้วเกิดศรัทธาความเลื่อมใส จนมั่นใจและตั้งใจที่จะปฏิบัติตาม เรียกว่า **สัมมาสังกัปโป** คือ **ความดำริชอบ** จนได้เอ่ยย้ำออกมาเป็นวาจาด้วยความมั่นใจอันเป็น **สัมมาวาจา การพูดจา**

ชอบ แล้วลงมือกระทำตามความรู้นั้นจริง ๆ คือ **การกระทำชอบ** เรียกว่า **สัมมากัมมันโต** ด้วยความระมัดระวัง พิจารณาให้ดีก่อนทำ ว่าการทำเช่นนี้เป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นให้ได้รับความทุกข์ เดือดร้อนไหม เอาใจเขามาใส่ใจเรา เอาใจเรามาใส่ใจเขา หากเขาทำเช่นนี้กับเราบ้าง เราจะเกิดความรู้สึกอย่างไร ถ้าผลออกมาเป็นทุกข์ แล้วอย่าทำ ให้เว้นเสีย



หากเกิดคุณเกิดประโยชน์ เพื่อความร่มเย็นเป็นสันติสุข ทั้งตนเองและผู้อื่นแล้ว จงลงมือกระทำเถิด แม้จะทุกข์ยากลำบากแค่ไหนก็ตาม จงพยายามอดทนอดกลั้นต่ออุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

ดังเช่น เรือที่กำลังแล่นอยู่นั้น มันย่อมเกิดคลื่นจากการแล่นของมันเองเป็นธรรมดา ซึ่งคลื่นนั้นก็เกิดขึ้นที่ภายนอกเท่านั้น หาได้เกิดขึ้นที่ภายในแต่อย่างไรไม่ เราจงอย่าเอาคลื่นข้างนอกเข้ามาเป็นคลื่นในเลย เหมือนกับการเอาอุปสรรคข้างนอกเข้ามาเป็นอุปสรรคต่อใจตนเองนั่นเอง การทำดีมักจะมีอุปสรรคเป็นธรรมดาอย่าท้อถอย เกิดมาทั้งทีจงทำดีให้ได้ เมื่อรู้แล้วว่าทางพ้นทุกข์นั้นมีจริง จะทำความดีมัวแต่กลัวเขาว่า ชาตินี้ชาติหน้าก็ไม่ได้ทำความดี

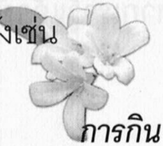
เราทำชั่วกันมามากแล้วเพราะไม่รู้ อย่าให้เสียทีที่เกิดมาทั้งทีแต่ทำดีไม่ได้ ไม่เป็น คุณค่าของชีวิตก็สูญเปล่า น่าอาย ต้นไม้พืชไม้ ชีวิตมันเกิดมายังให้ดอกให้ผล อันเป็นประโยชน์ที่ดีแก่ทุก

ชีวิตได้พึ่งพาอาศัย มันยังมีเมตตาด้วยการให้ผลงานของตน เป็นของฝากแก่โลกต่อชีวิตของมันที่ได้เกิดมา

แล้วเราล่ะ จะไม่ให้ผลงานอันเป็นคุณความดีของผู้มีจิตเมตตา คือการได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นสัตว์ผู้ประเสริฐและมีสติปัญญา มากกว่าต้นไม้และสัตว์ทั้งหลายบ้างเลยหรือ ก็น่าอายต้นไม้พืชไม้ เพราะมันไม่มีปัญญาแต่กลับทำได้ หากเรารู้แล้วยังไม่ยอมทำก็น่าอายจริง ๆ

๕. เมื่อลงมือกระทำแล้ว ก็ควรจะระมัดระวังต่อการดำรงชีวิต ด้วยความไม่ประมาทต่อการเสาะแสวงหา เพราะชีวิตเมื่อเกิดมาแล้วย่อมต้องกินต้องใช้เพื่อคลายทุกข์เป็นธรรมดา มันเป็นการคลายทุกข์ชั่วคราวเท่านั้น แล้วก็กลับมาทุกข์อีก วนเวียนกันอยู่อย่างนั้น มันยังมิใช่การดับทุกข์ เช่น หิวก็เป็นทุกข์ พอกินเสร็จทุกข์ได้หายไปชั่วขณะ พอหิวก็เกิดทุกข์อีก หนาวก็เป็นทุกข์ พอได้เสื้อผ้าเกิดความอบอุ่น ทุกข์หนาวก็หายไป พอหนาวอีกก็ทุกข์อีก หรือการเจ็บไข้ได้ป่วยก็เป็นทุกข์ พอทานยาค่อยทุเลา ความเจ็บปวดค่อยหายไป พอเป็นไข้อีกก็ทุกข์อีก บ้านเรือนที่อยู่อาศัยก็เหมือนกัน เราเพียงแต่มาอาศัยอยู่ชั่วขณะหนึ่ง เพื่อหลบแดดหลบฝนหลบร้อนหลบหนาว แล้วมันก็จะค่อย ๆ ผุพังไป เราก็ทำหน้าที่ดูแล รักษาซ่อมแซมไป เราอาศัยมันเพื่อคลายทุกข์ชั่วขณะหนึ่ง ขณะเมื่อมีชีวิตอยู่เท่านั้น พอตายทุกสิ่งทุกอย่างก็หมดความหมายแล้ว

เครื่องยังชีวิตเหล่านี้ ท่านเรียกว่า ปัจจัย ๔ มันเป็นสิ่งจำเป็นของชีวิตขณะที่ได้เกิดมา ซึ่งจำเป็นที่จะต้องใช้มันในการคลายทุกข์ต่อชีวิตประจำวันจนกว่าจะตายจากไป สิ่งเหล่านี้มิได้เป็นกิเลส มันเป็นเครื่องใช้ในการคลายทุกข์ต่างหาก สำคัญอยู่ที่เราต้องรู้เท่าทันมันในการใช้ อย่าหลงติดมัน จนตกเป็นทาสรับใช้ของมันโดยไม่รู้ตัว เพราะมันเป็นสุขที่ทำให้เกิดทุกข์ได้อีกไม่รู้สิ้น หากไม่รู้เท่าทันมันจริง ๆ ดังเช่น



การกิน ให้ระวังตัวติดรส ตัวนี้แหละ คือต้นเหตุแห่งทุกข์ มันเป็นสุขในความหลง มีทุกข์มาก สุขนิดเดียว คือชั่วขณะกินเท่านั้นเอง ก่อนจะได้กินก็ทุกข์ต่อการเสาะแสวงหา สุขขณะเคี้ยวนิดเดียว กินแล้วก็ทุกข์อีก ไม่คุ้มกันเลยต่อการหลงตกเป็นทาสในรสของมัน สุขน้อย แต่ทุกข์มาก จงมารู้ความจริงกันเสียเถิด เพื่อเลิกทาสให้กับตัวเองบ้าง ว่าเราทุกข์จากเหตุอันใด ทำไมจึงเป็นเช่นนี้ เพราะอะไร



การปฏิบัติธรรม จุดหมายของการกิน คือให้ตัดใจออกจากการหลงติดในรสให้หมด ให้ได้ เพราะมันเป็นตัว หลง ตัวอยากที่เรียก " สมุทัย " คือ ต้นเหตุแห่งทุกข์ ที่ทำให้ต้องตกเป็นทาสอยู่ไม่รู้สิ้นตัว " อร่อย " คือตัวอันตรายของการกิน

ยกตัวอย่าง การกินนั้น รสต่าง ๆ เราย่อมรู้อยู่ทุกรสตามธรรมชาติของการกิน แต่ให้ระวังการหลงติดรสเท่านั้น การรู้รส

ไม่เป็นกิเลส การหลงติดรสคือติดความอร่อยเป็นกิเลส ให้จับดูตรงนี้ว่า ***เราตกเป็นทาสรับใช้ของกิเลสได้อย่างไร*** คือเมื่อเราหลงติดมันแล้วมันก็จะเกิดความอยากขึ้นมา จนดิ้นรนทนอยู่ไม่ได้ต้องการเสาะแสวงหา เพื่อให้ได้มาสนองตอบความรู้สึกนั้น ความต้องการนั้นความอร่อยนั้นทันที และกว่าจะได้สิ่งที่ต้องการนั้นมาเราต้องทุกข์กับการหาเงินมาด้วยความยากลำบาก กว่าจะได้เงินมาเพื่อแลกเปลี่ยนเป็นสิ่งของ



จากนั้นยังจะต้องเหน็ดเหนื่อยในการทำอาหาร จนวุ่นวายเลอะเทอะมากมาย สิ้นเปลืองกำลังกายและเวลาอันยาวนาน แถมยังหงุดหงิดอารมณ์เสียด้วย หากไม่ทันใจหรือไม่สมหวังในรส หรือขาดความระมัดระวังจนมีดพลาดเข้ามือ น้ำร้อนลวก น้ำมันร้อน ๆ กระเด็นถูก จนเกิดความเจ็บปวดกว่าจะได้กิน ทุกข์มากมายจริง ๆ เห็นหรือยัง



ขณะที่ทำ ใช้เวลายาวนาน บางทีทำข้ามวันข้ามคืนก็มีหลายชั่วโมงจากการเริ่มต้นทำ แต่เวลากินอร่อยอยู่แค่ลิ้น ที่อยู่ในปากขณะเคี้ยวชั่วเดี๋ยวเดียวเท่านั้น พอกลืนลงคอ ก็หมดรสอร่อยแล้ว ชั่วคำที่เคี้ยวอยู่ ใช้เวลาไม่กี่นาที แค่อึดใจเดียว สุขนิดเดียวตรงอร่อย แต่ทุกข์มากมายคุ้มกันไหม จงพิจารณาให้เห็นจริงเถิดว่า การตกเป็นทาสของความติดรสนั้นสุขมากหรือทุกข์มาก ผลภายหลังจากการกินแล้ว ยังจะต้องมาเก็บกวาดล้างภาชนะต่าง ๆ อีกมากมายจน

เหน็ดเหนื่อย จากนั้นวันรุ่งขึ้นมันก็จากเราไปแล้ว คือถ่ายออกมาเป็นอุจจาระ เวลาจะถ่ายก็เป็นทุกข์ ต้องหาสถานที่ถ่ายอีก หากหาสถานที่ไม่ได้มันทุกข์ทรมานขนาดไหน ต่อความไม่เที่ยงของมันขณะที่มันกำลังจะจากเราไป จะออกก็เป็นทุกข์เห็นหรือยังว่า ***มันคืออะไรกันแน่ในความจริงแท้***

แถมเมื่อออกมา ยังส่งกลิ่นเหม็นอีกด้วยจริงไหม ก่อนเอาเข้าเราก็เลือกเอาแต่ของดี ๆ หอม ๆ แต่เวลาออกมาทำไมมันไม่ดีไม่หอม กลับเปลี่ยนเป็นเหม็นไปเสียอีก มันเหม็นได้อย่างไร น่าคิดเหมือนกันนะ ลองค้นหาสาเหตุของมันดูซิว่า "ทำไมมันจึงเหม็น" หากค้นเจอเมื่อไหร่ ก็พบธรรมเมื่อนั้นทันที

สุขมีนิดเดียวขณะกิน แต่ทุกข์มีตั้งแต่ก่อนกิน จนกระทั่งหลังกิน แถมพอสมหวังในรส ติดรส ก็หลงเป็นทาสมันอีก ติดอกติดใจอยากแสวงหามันมาอีก เรียกว่า ติดสุข ไม่กลัวทุกข์ แต่พอไม่สมหวังในรสก็หงุดหงิด อารมณ์เสีย พาลไปหมด นี่แหละ คือต้นเหตุของทุกข์ทั้งทางร่างกายและจิตใจในการกิน คือการตกเป็นทาสของความอร่อยในรสนั่นเอง

รู้รสเป็นธรรมชาติธรรมดาตามหน้าที่ของลิ้น ไม่เป็นไร สำคัญแต่อย่าหลงติดรสเท่านั้น รู้แต่อย่าติด อร่อย รู้อยู่ แต่อย่าหลงติด หากรู้สึกตัวว่า จิตเกิดความอยากได้อยากมีอีก คือหลงติดแล้ว ขณะรู้สึกตัว อย่าสนองตอบความอยากนั้น

หากกิเลสมันเสนอ ก็อย่าสนอง เท่านั้นเอง ***พยายามหักห้ามใจตนเองให้ได้ ต่อการตามใจตนเองในการแสวงหาสิ่งเหล่านั้นมาสนองตอบความรู้สึกที่เกิดขึ้น*** อย่าตามใจมัน จงทวนกระแสความอยากให้ได้ จงชนะใจตนเองให้ได้ การชนะผู้อื่นได้สักหมื่นแสนมิเหมือนแม้นชนะจิต กิเลสของตนสักหนหนา การชนะใจตนเองนั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ยากที่สุด และใครก็จะมาทำให้ใครก็ไม่ได้ ต้องทำเองต้องช่วยตัวเอง ด้วยการบังคับตัวเองจริง ๆ จึงจะได้ผล ต้องตั้งใจต่อสู้ต่อความรู้สึกอยากของตนจริง ๆ ซึ่งมิใช่ของง่ายนัก เพราะมันจะเกิดระลอกแล้วระลอกอีก แต่ก็ไม่พ้นต่อความเพียร ต่อความสามารถของผู้ที่ตั้งใจจริงพยายามจริงได้ ***เพราะความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จย่อมอยู่ที่นั่น***

พยายามพิจารณาให้เห็นทุกข์ของมันให้มาก ๆ เพื่อจะได้เกิดความเบื่อหน่าย และเกิดกำลังใจที่จะช่วยตัวเองให้มากขึ้นจนพบความอิสระหลุดพ้นได้ในที่สุด

ให้พยายามช่วยตัวเองอีกวิธีหนึ่ง คืออาหารต่าง ๆ เมื่อทำออกมาแล้วรสอย่างไร ก็ให้ทานอย่างนั้น พยายามอย่าเติมรสใด ๆ อีก พยายามตั้งกฎเพื่อบังคับใจตนเองให้ได้ ต่อการตามใจในรสชอบของตน พยายามต่อสู้กับความรู้สึกจริง ๆ อย่าสนใจกับความต้องการของมัน เมื่อมันยังไม่ยอมกิน อย่าสนใจมัน ปล่อยมัน มันจะตายก็ช่างมัน ปล่อยให้มันหิวจนถึงที่สุด จะกี่วันกี่คืนก็ช่างมันอย่ากลัวตาย

ให้ทุกข์ของความหิวคือธรรมชาติสอนมัน พอมันหิวจริง ๆ อะไรมันก็กินได้ อร่อย ไม่อร่อย มันไม่เลือกแล้ว ขอเพียงให้ได้กิน เพื่อคลายทุกข์หิวก็พอ ต้องบังคับมันอย่างนี้จึงจะได้ผล ไม่ต้องกลัวตายหรอก จิตมันฉลาดมันไม่ปล่อยให้ตายง่ายหรอก แค่ทนทุกข์ไม่ไหวมันก็ยอมแล้ว มันยอมตายก่อนตายแล้วต้องเอาความตายแลกกับมันเช่นนี้แหละจึงจะได้ผล

และขณะกินให้มีสติตามรู้อิริยาบถในการกระทำของร่างกาย คือ **"ปัจจุบัน"** ด้วยเป็นการทำสมาธิลืมตา หรือสมาธิตัวตื่นก็ได้ คือหางานให้ใจทำเสีย มันจะได้ทิ้งอารมณ์อยากนั้นได้เร็วขึ้น เมื่ออารมณ์รู้ปัจจุบันเกิดขึ้นด้วยสติระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันภายในกายภายในใจจริง ๆ แล้ว อารมณ์อยากนั้นจะหายไปจะดับไปเองโดยอัตโนมัติแห่งมรรคธรรม คือจิตจะดำรงอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งมีปัจจุบันของตัวรู้ดำรงอยู่นั่นเอง พอจับปัจจุบันด้วยสติได้จริง ๆ มันจะเป็นมรรคคือทางพ้นทุกข์ทันทีโดยอัตโนมัติของมันเอง คือเป็นผลในตัวเสร็จขณะทำแปลกมากเหมือนการเปิดไฟฟ้า พอกดตรงปุ่มสวิตช์ ไฟฟ้าก็จะทำหน้าที่สว่างขึ้นมาเอง เมื่อความสว่างเกิดขึ้นความมืดก็จะหมดไปเองโดยอัตโนมัติ ฉันใดก็ฉันนั้นเหมือนกันจริง ๆ พอสว่างก็เห็นทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ ณ ที่นั้นทันที จิตก็เหมือนกันมันจะเห็นความอิสระหลุดพ้นจากอารมณ์ทุกข์เหล่านั้นทันทีด้วยตัวรู้ของจิตเอง

นี่คือ **"ปัญญา"** ในการรู้ทางดับทุกข์ ที่เป็นเพียงปัญญา มรรค คือการรู้ในแต่ละขณะ ๆ เท่านั้น จนกระทั่งมันรู้และปล่อยวางได้ในทุกเรื่อง เป็นอัตโนมัติจริง ๆ ตลอดสาย จึงจะเป็นปัญญาผลที่สมบูรณ์ ซึ่งจิตมันจะไม่ทุกข์เลย อิสระจริง ๆ อย่างไรก็ได้ไปหมด อะไรจะเกิดจะดับจะมาจะไป จิตก็ปกติ พอดีไปหมด ไม่ทุกข์เท่านั้นเอง

ขออธิบายเพิ่มเติมอีกว่า เมื่อชีวิตเราได้เกิดมาแล้ว ก็มีความจำเป็นต่อการเสาะแสวงหาอาหารมาเลี้ยงร่างกาย เพื่อประทังชีวิต ดังนั้นจึงต้องทำต้องแสวงหาเป็นธรรมดานั้นเป็นการถูกต้องและจริงอยู่ ถ้าไม่หาไม่ทำก็ไม่มีกิน แต่พระพุทธเจ้าท่านทรงเลิศด้วยพระปัญญาจริง ๆ ท่านได้เห็นทุกข์และเหตุทุกข์ของการกินว่า การหลงติดในรสคือตัวอร่อยนี่แหละ ที่เป็นเหตุทำให้เราหลงติดอยู่ไม่รู้สิ้น เป็นทาสแห่งความทุกข์ของความไม่รู้จริงว่า ต้นเหตุเกิดจากอะไร ศีลต่าง ๆ จึงได้ถูกบัญญัติขึ้นมาให้รู้

ท่านจึงทรงสั่งสอนด้วยความเมตตาปรารถนาดีอันบริสุทธิ์จริง ๆ ว่า ***"ให้หาเลี้ยงชีพโดยชอบ"*** คือจงอย่าประมาทให้รู้เท่าทันความเป็นจริง เพื่อออกจากทุกข์เถิด (โดยชอบในที่นี้หมายถึง เพื่อไม่ให้ก่อทุกข์โทษทั้งตนเองและผู้อื่น คือไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่นให้เกิดทุกข์นั่นเอง)

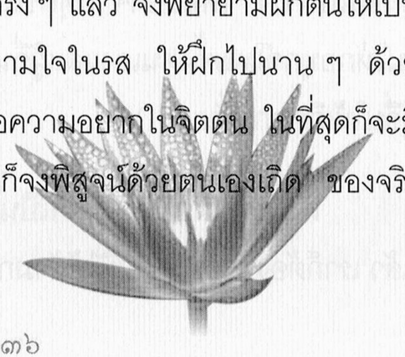
ดังนั้น เมื่อมีความจำเป็นต่อการหาเลี้ยงชีพ คือเลี้ยงชีวิตแล้ว เราก็ต้องทำอยู่ ท่านมิได้ห้ามการหาเลี้ยงชีวิต เพียงแต่ ***"ให้รู้เท่า***

ทันต่อทุกข์โทษของมัน" เท่านั้นเอง ท่านจึงทรงสั่งสอนให้มีความ สันโดษ คือพอใจในสิ่งที่ตนมียินดีในสิ่งที่ตนได้เสมอ

หากเรามีอาหารอะไรอยู่แล้ว ซึ่งพอจะประทังความหิวได้ จะชอบหรือไม่ชอบก็ตาม จงพยายามกินมันเสียเถิด อย่าดูดรั้งหรือผลักต้านต่ออาหารเหล่านั้นพอไม่ชอบรสก็ทิ้ง แสวงหาอาหารรสใหม่ที่ชอบใจอีก เพียงเพื่อต้องการสนองตอบรสชอบของตนเท่านั้น จึงกลายเป็นคนติดรส เป็นผู้มีปัญหาในการกิน เป็นผู้กินยากเลี้ยงยากที่ก่อทุกข์ให้ตนเองและผู้อยู่ด้วยไม่รู้สิ้น

ชีวิตนี้กินเพื่ออยู่ มิใช่อยู่ เพื่อตกเป็นทาสของรสในการกิน มีอะไรที่พอประทังความหิวได้แล้วก็กินไปเถิด อย่าหลงเป็นทาสเจ้าความอร่อยเลย เพราะวันรุ่งขึ้นมันก็จากเราไปแล้วคือออกมาเป็นอุจจาระ เหมือนกันหมด มันไม่อยู่กับเรานานหรอก จริงไหม แต่เราซิต้องเหน็ดเหนื่อยทุกข์ยาก กว่าจะได้มันมาสนองความอร่อย ความอร่อยและไม่อร่อยกินแล้วก็อิ่มเหมือนกัน แต่ทุกข์ที่ได้รับต่างกันมาก จริงไหม ต่อการเสาะแสวงหา

หากใครต้องการพ้นทุกข์จริง ๆ แล้ว จงพยายามฝึกตนให้เป็นคนเลี้ยงง่ายเถิด พยายามอย่าตามใจในรส ให้ฝึกไปนาน ๆ ด้วยความอดทน ไม่ท้อถอยพ่ายแพ้ต่อความอยากในจิตตน ในที่สุดก็จะมีชัยชนะอย่างแน่นอน จริงหรือไม่ก็จงพิสูจน์ด้วยตนเองเถิด ของจริงต้องทำจริง



ดังนั้นปัจจัย ๔ อันมี อาหาร เครื่องนุ่งห่มยารักษาโรค และที่อยู่อาศัยนั้น จึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตที่จะต้องเสาะแสวงหามากิน มาใช้ หนีไม่พ้นเพราะเมื่อได้เกิดมาแล้ว ก็ต้องหาต่อไป แต่ต้องไม่ประมาทในการหามัน ต้องระมัดระวังด้วยการหาที่ไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น ให้เกิดทุกข์เดือดร้อนคือไม่ผิดศีลอันเกิดจากการกระทำของตน และเมื่อหามาได้แล้ว การใช้ต้องไม่ประมาทด้วย ต้องใช้แต่พอดี อย่าฟุ่มเฟือย อย่าหลงมัน ต้องรู้เท่าทันมันจริง ๆ อย่าให้หลงเป็นทาสติดสุขของมัน ให้ระวัง



เหตุที่จะทำให้เกิดทุกข์ คือ

อาหาร (การกิน) *พยายามอย่าหลงติดตัวอร่อย และผลักต้านความไม่อร่อย*

เครื่องนุ่งห่ม *ต้องระวังเรื่องจิตที่หลงติดความงาม และต้านความไม่งาม ชอบ ไม่ชอบ สวย ไม่สวย อย่าหลงแฟชั่น อย่าหลงค่านิยมของทางโลกที่ฟุ่มเฟือยไม่รู้สิ้น*

ยารักษาโรค *ใช้เพื่อทุเลาต่อความเจ็บปวดในร่างกาย ยามเจ็บไข้ได้ป่วยก็กินเพื่อคลายทุกข์ให้มันเท่านั้น ไม่ผิดอะไร*

ที่อยู่อาศัย *ใช้เพื่อหลบแดดหลบฝนชั่วขณะที่มีชีวิตอยู่เท่านั้น ไม่มีอะไรจะเป็นของเราได้จริง อย่าหลงติดหลงยึดมั่นพอตายก็ทิ้งหมดทุกคน*

ดังนั้นจงรู้เท่าทันในปัจจัย ๔ เหล่านี้ด้วยว่า ใช้เพื่ออะไรในความจริงแท้ มันมีคุณและโทษอย่างไร จงใช้มัน อย่าให้มันมาเป็นผู้ใช้เราดั่งทาสเพราะความหลงในมัน ถ้าเราใช้มัน ก็จะเกิดแต่คุณแต่ประโยชน์จริง ๆ หากว่าให้มันมาใช้เราแล้วล่ะก็ เราจะต้องทุกข์แล้วทุกข์อีกไม่รู้สิ้น นี่คือหลักของสัมมาอาชีโว หรือ การเลี้ยงชีวิตที่ชอบในมรรค ๘



๖. เมื่อรู้ถึงความจริงแท้ของโลกแล้วว่า อะไรเป็นคุณอะไรเป็นโทษของการกระทำ ในการดำรงชีวิตรอดชั่วขณะหนึ่งที่ยังมีลมหายใจอยู่เท่านั้น ***เราจะต้องมีความระมัดระวังให้มากขึ้น ต่อการกระทำของเรา เพื่อไม่ให้ก่อทุกข์โทษเวรภัยแก่ตนเองและผู้อื่น*** ต้องเพียรพยายามสอนตัวเองให้มากๆ ย้ำแล้วย้ำอีก พยายามแล้วพยายามอีก แม้จะต้องฝืนใจออกจากการหลงติดสุขของมัน เพราะความเคยชินก็ตาม จะยากลำบากแค่ไหนก็ตาม ก็ต้องเพียรพยายามทำให้ได้ ***"ความเพียรอยู่ที่ไหน ความสำเร็จย่อมอยู่ที่นั่น"*** ต้องชนะใจตนเองให้ได้การชนะผู้อื่นสักร้อยครั้งพันครั้ง ก็ไม่เท่าชนะใจตนเองได้หนึ่งครั้ง เพราะเป็นเรื่องยากจริง ๆ หากไม่ตั้งใจจริง ๆ แล้วจะไม่สามารถประสบความสำเร็จได้เลย

ดังนั้น ***จึงต้องมีความเพียรให้มาก ๆ เพียรละในสิ่งที่ไม่ดี แล้วเพียรระวังมิให้อกุศลเกิดขึ้นได้ในจิตเพียรทำแต่คุณงามความดีให้ยิ่ง ๆ ขึ้นพร้อมทั้งต้องคอยระวังรักษาคุณความดี คือจิตใจที่ดีนั้น ไม่ให้***

เสื่อมถอยไป อย่าให้ความคิดที่ว่า ทำดีแล้วไม่ได้ดี มาเป็นอุปสรรค ทำให้ใจตนเสีย คือเสียใจและท้อถอยต่อการทำความดีในครั้งต่อไป ถึงเสียนอกอย่าให้เสียใน หากความดีนั้นถูกมองไปในแง่ไม่ดีก็อย่ายึดถือ ให้รู้ว่าดีที่บริสุทธิ์ คือการให้แล้วปล่อยวางไม่ยึดแม้แต่ความดีของตน ว่าจะต้องมีผู้มารับรองมารับรู้ มารู้เห็น



ดีแท้ ๆ นั้น อยู่ภายในใจที่เรารู้เราเอง ใครจะมารู้ใจเราเท่าตัวเรานั้นไม่มีจริงไหม จงมั่นใจในตนเถิด ให้เชื่อมั่นว่าทำดีผลย่อมดี คือใจเราดีมีเมตตานั่นเอง ขณะใดที่ทำด้วยใจอันบริสุทธิ์ ขณะนั้นเราก็จะมีความอิ่มอกอิ่มใจเป็นผลในปัจจุบันทันที (ให้ผลทันตาเห็น) นี่แหละคือบุญแท้ นี่แหละคือความดีแท้ ซึ่งจะเกิด ณ ที่ใจจริง ๆ เป็นจุดแรก และผู้ที่จะรู้ผลบุญนี้ได้ก็คือตนเอง

ดังนั้น ความเพียรจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งอันหนึ่งที่จะต้องมีอยู่เสมอ ซึ่งเราเรียกชื่อตามมรรค ๘ ว่า ***"สัมมาวายาโม" คือความเพียรชอบ*** นั่นเอง

๗. การที่จะให้ความเพียรตั้งอยู่ได้นาน ต้องอาศัยความตั้งใจในการทำคือมีการระลึกรู้อยู่เสมอ คอยระมัดระวังตนเองอยู่เสมอ ทุกการกระทำพูดคิด ว่าการทำอย่างนี้แล้ว **"ผล"** ที่ออกมานั้นเป็นอย่างไร เป็นคุณหรือโทษต่อตนเองและผู้อื่น ต้องคอยเฝ้าสังเกตอยู่เสมอ พิจารณาหาเหตุและผลของมันว่า เกิดจากอะไร คิดก่อนทำ

หากเป็นทุกข์โทษ เมื่อรู้แล้วควรรีบแก้ไขและระมัดระวังไม่ให้เกิดขึ้นได้อีก และให้สังเกตดูว่า ทุกข์มีกี่อย่าง มีหน้าตาอย่างไร เกิดที่ไหนเป็นอย่างไร ในความจริงแท้ และจะพ้นจากทุกข์นั้นได้อย่างไร ให้เฝ้าสังเกตดูอยู่เสมอ ภายในกายภายในใจของตน อันนี้เรียกว่า "**การมีสติ**" หรือ "**สัมมาสติ**" **ความระลึกชอบ** ก็ได้ จุดนี้ต้องใช้การพิจารณาควบคู่กันไป เพื่อให้เกิดปัญญา

ทบทวน : การเฝ้าดูปัจจุบันของการกระทำทั้งกายและใจว่ามันเป็นอย่างไร คือ รู้เฉพาะสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น รู้ว่าขณะนี้เรากำลังจะทำอะไร (รู้ก่อนทำ) เช่น รู้ว่าเรากำลังจะอ่านหนังสือ และรู้การกระทำของตนในขณะที่กำลังทำอยู่ด้วยว่าทำอย่างไร รู้ว่า กำลังจับหนังสือ กำลังเปิดหนังสือ กำลังอ่านเรื่องอะไร ก็ "**รู้**" และทำความเข้าใจไปด้วย จนกระทั่งอ่านเสร็จ ก็รู้ว่าจบแล้ว คือรู้ก่อนทำขณะทำ จนกระทั่งทำสำเร็จ

รู้ในแต่ละขณะ ๆ ที่เปลี่ยนแปลงได้ทันปัจจุบันจริง ๆ อันนี้คือตัวสัมมาสติ หรือ ตัวสติชอบ ๆ จริง ๆ

๘. ***จิตที่จดจ่ออยู่กับการกระทำ ทุกขณะของกายและใจเฝ้าระวังรักษาประคองรู้อยู่เสมอ ในขณะปัจจุบันได้ตลอดสาย จิตจะเกิดอารมณ์ตั้งมั่นขึ้นมาเองโดยวิถีแห่งธรรมชาติ จนกลายเป็นจิตหนึ่ง หรือ เป็นสมาธิ ขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว มีอารมณ์เดียวตั้งมั่นอยู่***

กับปัจจุบันจริง ๆ ไม่มีเรื่องของอดีตอนาคตเลย ที่จะมาทำให้จิตเสียการทรงตัว เพราะจิตที่ยึดอดีตก็เป็นทุกข์ จิตจะเกิดความอาลัยอาวรณ์พิรี้พิไรรำพัน จนเกิดความไม่สบายกายไม่สบายใจขึ้นมาอีก ยิ่งคิดสิ่งทุกข์ ทั้ง ๆ ที่เรื่องนั้นได้ผ่านไปนานแล้ว มันหมดไปแล้ว แต่ใจของเราไม่ยอมหมด เพราะยังทำใจไม่ได้ ยังตัดใจไม่ได้ ใจยังยึดอยู่ ชอบเก็บมาคิดอีก ทั้ง ๆ ที่ไม่มีใครมาทำให้อีกเลย คิดที เจ็บปวดที คิดเองเจ็บปวดเอง แล้วจะโทษใคร ขณะที่ไม่ได้คิด ก็ไม่เห็นว่ามันจะเจ็บปวดอะไรเลย จริงไหม



พอคิดทีก็ฟุ้งที น่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เติมเชื้อทุกข์ให้กับตัวเองอีก เรื่องมันผ่านไปแล้ว เราจะให้หันหวนกลับมาอีก เพื่อแก้ไขย่อมเป็นไปไม่ได้และที่จะแก้ไขได้ก็คือ ปัจจุบันนี้เท่านั้น เช่นอะไรที่ไม่ดี เมื่อรู้แล้วจงแก้ไข หรือหยุดทำเสีย ไม่ทำอีกในครั้งต่อไป อะไรที่ดีที่ถูกก็พยายามทำให้ยิ่ง ๆ ขึ้นให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ***คือละชั่วประพฤติดี แล้วพยายามทำจิตใจให้ผ่องใสอย่าให้เป็นทุกข์เศร้าหมอง*** เท่านั้นเอง จุดหมายของการปฏิบัติธรรม ที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนเป็นอย่างนี้ในที่สุด เพื่อความไม่ทุกข์ใจ ไม่มีใจเศร้าหมองเท่านั้นเอง ไม่มีอะไร ไม่เพื่ออะไรทั้งสิ้น จึงจะใช่จุดหมายที่แท้จริง

อนาคตเป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึง เตรียมคิดโครงการที่จะทำนั้นได้ แต่อย่ายึดมั่นว่า จะต้องเป็นดังที่จิตตนคิดเสมอไป จะต้องสมหวังไปหมดย่อมเป็นไปไม่ได้ เตรียมใจไว้สำหรับความไม่สมหวังบ้าง เพื่อ

ความไม่ประมาทเป็นดีที่สุด เพราะอนาคตเป็นสิ่งไม่เที่ยง ไม่มีใครจะรู้ได้แน่นอน มันอยู่ในกฎพระไตรลักษณ์เสมอ จิตจะเกิดความวิตกกังวลตั้งแต่แรกคิดแล้ว คือการตัดสินใจไม่ได้ว่า **"จะเอาดี ไม่เอาดี"** จิตตีกันเองด้วยความคิดจนเป็นทุกข์ และเมื่อมันเปลี่ยนแปลงไปจริง ๆ ยิ่งทุกข์หนัก เห็นหรือยังว่าทุกข์เกิดจากอะไร

เกิดจาก ความหมายมั่นยึดถือ ที่จะให้มันเที่ยงมันสมหวังนั่นเอง พิจารณาดูให้ดีซิว่า จริงไหม ***ดังนั้นจิตที่ยึดอดีตก็เป็นทุกข์ จิตที่ยึดอนาคตก็เป็นทุกข์ มีแต่จิตที่ดำรงรู้เท่าทันอยู่กับปัจจุบันที่เกิดแล้วไม่ยึดเท่านั้น ที่จะไม่ทุกข์*** เพราะปัจจุบันจริง ๆ มีแต่ตัวรู้เท่านั้น รู้แล้วผ่านไป รู้แล้วหมดไป มันจึงไม่ทุกข์ จิตจะรวมเป็นหนึ่งสงบเย็น ไม่วิ่งออกไปปรุงเป็นโน่นเป็นนี่มันจะรวมรู้อยู่เฉพาะภายในกาย ภายในใจนี้ ไม่ส่ายแส่ ไม่หวั่นไหวจนเสียการทรงตัวของจิต

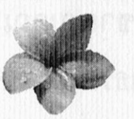


เหมือนน้ำที่ไม่กระเพื่อม *"หยุดนิ่ง"* พอนาน ๆ ไปอาศัยกาลเวลามันก็จะค่อยใส ๆ ได้เพราะตะกอนนั้นจะรวมตัวกัน แล้วแยกลงไปนอนอยู่ข้างล่างเอง ตามธรรมชาติของมัน มันแยกกันเอง โดยธรรมชาติของมัน ที่ไม่ต้องอาศัยใครมาทำให้มัน มันเป็นของมันเองทั้งหมด ในที่สุดจึงเหลือแต่น้ำที่ใสจนมองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ในนั้นได้

จิตก็เหมือนกัน ขณะใดที่จิตสงบนิ่งใสสะอาดจริง ๆ มันก็จะเห็นจิตตัวเองทั้งหมดว่าเป็นอย่างไร และเมื่อจิตเห็นตัวจิตและอารมณ์

ของจิตได้จริง ๆ แล้ว มันก็สามารถที่จะเห็นจิตและอารมณ์จิตของผู้ที่มีสัมผัสกับมันในขณะนั้นได้ด้วยเช่นกัน ดังเช่นธรรมชาติของน้ำนั่นแหละ หากมันนิ่งและใสจริงแล้ว มันจะเกิดความมหัศจรรย์แห่งธรรมชาติขึ้นมาอีก คือน้ำนั้นจะเป็นเหมือนกระจกเงา ที่สามารถสะท้อนให้เห็นหน้าตาของทุกสิ่งทุกอย่าง ที่มาชะโงกดูมันได้ด้วย คือสิ่งที่มาสัมผัสกับมันว่า มีรูปร่างหน้าตาอย่างไร แปลกมากจริง ๆ

ความใส จะทำให้มันเห็นตัวมันเอง คือสิ่งที่อยู่ใต้น้ำและสามารถเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่มาสัมผัสกับมันได้ด้วย ในขณะเดียวกันทันที ดังเช่นเงาต่าง ๆ ที่ปรากฏอยู่บนผิวน้ำนั่นเอง ซึ่งเงานั้นก็มิได้ติดอยู่ในน้ำ มันเป็นเพียงเงาสะท้อนให้เห็นหน้าตาของสิ่งที่มาสัมผัสกับมันเท่านั้นเอง เหมือน **"รู้"** ที่ไม่มีไม่ติดของจิต ฉันใดก็ฉันนั้น นี่คือ ***" ปัญญาวิปัสสนา " ที่รู้แจ้งทั้งนอกและใน พร้อมกันในขณะเดียวกันแต่ไม่ติดข้องกันเลย*** จะเป็นเช่นนั้นจริง ๆ

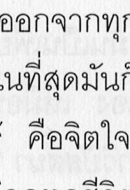


การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน การพยายามระมัดระวังใจให้อยู่กับปัจจุบันให้ได้ตลอดสาย อย่าส่งออกไปในเรื่องอดีตหรืออนาคตจนเสียการทรงตัว จนเกิดอาการหวั่นไหว เพราะความหมายมั่นยึดถือที่เกิดจากความคิดปรุงแต่งที่เราเรียกกันว่า ***"อุปาทานหรือ จิตสังขาร"*** ก็ได้ ***พยายามรักษาใจให้อยู่กับปัจจุบันให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้*** นาน ๆ ไปจิตก็จะสงบเอง จนเกิดความตั้งมั่น กลายเป็น **"สมาธิ"** ขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว ตามธรรมชาติที่นิ่งของจิต เหมือนน้ำนั่นแหละ

ที่เรามักจะเรียกกันว่าสมาธิ ในความหมายของมันเป็นเช่นนี้ น้ำนิ่งก็เป็น สมาธิของน้ำ จิตนิ่งก็เป็นสมาธิของจิต เหมือนกันนั่นแหละ

การรักษาความนิ่งให้นาน ๆ มาก ๆ เข้า อาศัยกาลเวลาด้วยพอนาน ๆ เข้าตะกอนต่าง ๆ จะแยกตัวออกไปเอง คือตกตะกอนนอนก้น จิตใจก็เหมือนกันพอจิตสงบ มีสติตามดูในจิตตลอดสายมันจะมองเห็นอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในจิตว่าเป็นอย่างไร เห็นหน้าตาที่แท้จริงของมันว่ามันเกิดจากอะไร ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น เพราะอะไร

เมื่อรู้สาเหตุของมัน **"ใจตน"** นั้นแหละคือ **ต้นเหตุแห่งทุกข์แล้ว** ธรรมชาติของจิตนั้นฉลาด มันจะพยายามหาทางออกจากทุกข์ให้ได้ด้วยการค้นคิด พิจารณา แยกแยะเหตุผล จนในที่สุดมันก็จะเกิดปัญญาที่ฉลาดขึ้นเองตามสัญชาตญาณของธาตุรู้ คือจิตใจอันเป็นสัญชาตญาณแห่งการรู้จักเอาตัวรอดของสัตว์โลกทุกชีวิตที่มีอยู่ตามธรรมชาติของมันเอง มันมีอยู่ในนั้นพร้อม อันเป็นธรรมชาติ ของมันเอง อยู่แล้วอย่างสมบูรณ์ พระพุทธองค์จึงตรัสว่า ***"ทางนั้นมีอยู่ตลอดเวลา อยู่ที่ผู้เดิน จะเดินจริงหรือไม่"*** นั่นเอง



ขอเพียงแต่ทำให้ถึงจุดของมันจริง ๆ เท่านั้น แล้วทุกอย่างก็จะเป็นเองโดยธรรมชาติที่อัตโนมัติ จริง ๆ มันมีอยู่พร้อมแล้ว จงเฝ้าสังเกตดูให้ดี ๆ จงเห็นมันจริง ๆ จงรู้เท่าทันมันเท่านั้นเอง รู้ในจิตตนนั่นแหละ เพราะมันมีอยู่ในนั้นพร้อม มันเป็นธรรมแท้ ๆ ทั้งหมด

ธรรมแท้ ๆ ต้องเห็นจากจิตภายในเท่านั้น มิใช่เกิดจากความเข้าใจในการอ่าน หรือ การฟังจากข้างนอกเข้ามา ยังมิใช่ ของแท้ต้องรู้จากข้างในแล้วมาตรงกับข้างนอกเป็นอันเดียวกัน ไม่ขัดแย้งกันเลย เป็นหนึ่งเดียวหมดทั้งนอกและใน สงบเงียบจริง ๆ จึงจะใช่ ซึ่งอยากจะเรียกอาการเช่นนั้นว่าจิตเงียบก็คงไม่ผิด เพราะมันเป็นเช่นนั้นจริง ๆ ในความรู้สึกนั้น

พอมันเห็นตนเองได้ มันจึงเกิดความอัศจรรย์ขึ้นในจิตที่จะสามารถเห็นจิตผู้อื่นที่มาสัมผัสสัมพันธ์กับมันได้ด้วย ในขณะเดียวกันทันที ดังเช่น น้ำที่นิ่งและใสแล้ว มันจะเห็นทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ในน้ำนั้น และในขณะเดียวกันมันก็สามารถสะท้อนให้เห็นเงาสิ่งต่าง ๆ ที่มาสัมผัสกับมันได้ว่าเป็นอย่างไร ปรากฏอยู่ในน้ำนั้นเอง มันจึงกลายเป็น **“รู้”** ที่อัศจรรย์ ที่สามารถเห็นทั้งนอกและในพร้อมกันในขณะเดียวกัน โดยไม่ยึดติดกัน

มันเป็นความสงบจากภายใน ที่รู้เท่าทันทุกผัสสะทั้งดีและร้าย รับรู้หมด แต่ไม่ทุกข์ ไม่มีเวทนาในจิตแม้แต่นิดเดียว กลวงว่างสงบนิ่งชั่วนิรันดรทั้งขณะลืมตาในทุกอิริยาบถ และขณะหลับตาก็เช่นกัน เพราะมีปัญญารู้เห็นในความสงบนั้นด้วย มันเป็นความสงบที่รู้ตื่นและเบิกบานในจิต ซึ่งกิเลสจะไม่สามารถเข้ามาครอบมันได้อีกเลย กิเลสหมดสิทธิ์ที่จะมาลิขิตชีวิตมันได้ หรือที่เขาเรียกกันว่า ผู้ตื่นแล้ว ผู้ไม่หลับแล้วหมายถึงจิตนี่เอง มิใช่กาย หมายถึงจิตที่ตื่นจาก

ความหลงแล้ว ธรรมแท้ จึงเป็นเรื่องของจิตเท่านั้น นี่คือ "สัมมาสมาธิ" ในมรรคมีองค์ ๘ หรือ ความตั้งใจมั่นชอบ ความตั้งมั่นของใจที่ถูก ที่ตรง ที่ชอบด้วยธรรมจริงๆ คือ ***"รู้ที่ไม่ทุกข์เลยในจิต"***

สรุปของการปฏิบัตินั้น เมื่อปฏิบัติไปแล้ว หากย้อนออกมาทบทวน ดูทางผ่านของตน จะเห็นว่ามันจะมาตรงกับอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือ "มรรค ๘" จริง ๆ มันจะเป็นไปเองทั้งหมด ตามวิถีทางของมันอย่างอัศจรรย์ แม้จะไม่เคยเรียนรู้พระธรรมมาก่อนก็ตาม แต่ธรรมภายในจะสอนจะพาไปเองโดยไม่รู้ตัว คือจิตสอนจิต ดังที่ได้สื่อ "**ความรู้สึก**" ออกมานี้ คือ

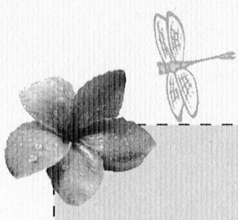


๑. ***สัมมาทิฐิ*** *(ความเห็นชอบ)*
๒. ***สัมมาสังกัปโป*** *(ความดำริชอบ)*
๓. ***สัมมาวาจา*** *(การพูดที่เป็นไปเพื่อออกจากทุกข์)*
๔. ***สัมมากัมมันโต*** *(การกระทำที่บริสุทธิ์ ทั้ง กาย วาจา ใจ)*
๕. ***สัมมาอาชีโว*** *(การดำรงชีวิตที่สุจริต ไม่เบียดเบียนใครให้เกิดทุกข์)*
๖. ***สัมมาวายาโม*** *(ความเพียรที่ถูกต้องด้วยธรรม)*
๗. ***สัมมาสติ*** *(สติที่เป็นธรรม คือ ความรู้ ตื่น และเบิกบานในจิต)*
๘. ***สัมมาสมาธิ*** *(จิตตั้งมั่นด้วยธรรมตลอดสาย)*

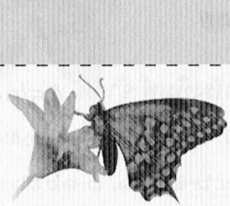


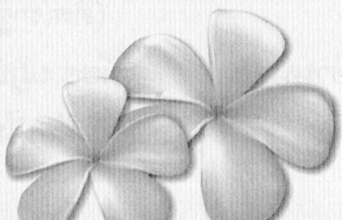
หากทำจนครบองค์ ๘ คือ เต็มรอบจริง ๆ แล้ว ตัวปัญญาแท้ จะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ อันจะเรียกชื่อว่า **“วิปัสสนา”** **การเห็นแจ้ง** หรือ จะเรียกว่า **“โลกะวิทู”** คือ **รู้โลกอย่าง แจ่มแจ้ง** ก็ได้

มันจะรู้หมดว่า อะไรจริง อะไรไม่จริง และมันก็ไม่ยึดทั้งจริงและไม่จริงของอารมณ์โลกด้วย มันอยู่เหนืออารมณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่น อยู่กับโลกก็ไม่หลงโลก อยู่กับธรรมก็ไม่หลงธรรม **“เหนือโลกเหนือธรรม** ” รู้อารมณ์แต่ไม่ยึดอารมณ์ จิตนั้นจึงอิสระสบายจริง ๆ และไม่ตกเป็นทาสของอะไร อีกต่อไป



อ่านมาก รู้มาก ปฏิบัติน้อย ไม่ค่อยสบาย
(ติดเรารู้เสียก่อนแล้ว)
อ่านน้อย รู้น้อย ปฏิบัติจริง อิสระยิ่ง สบายใจ
(รู้เหมือนไม่รู้อะไรเลย)

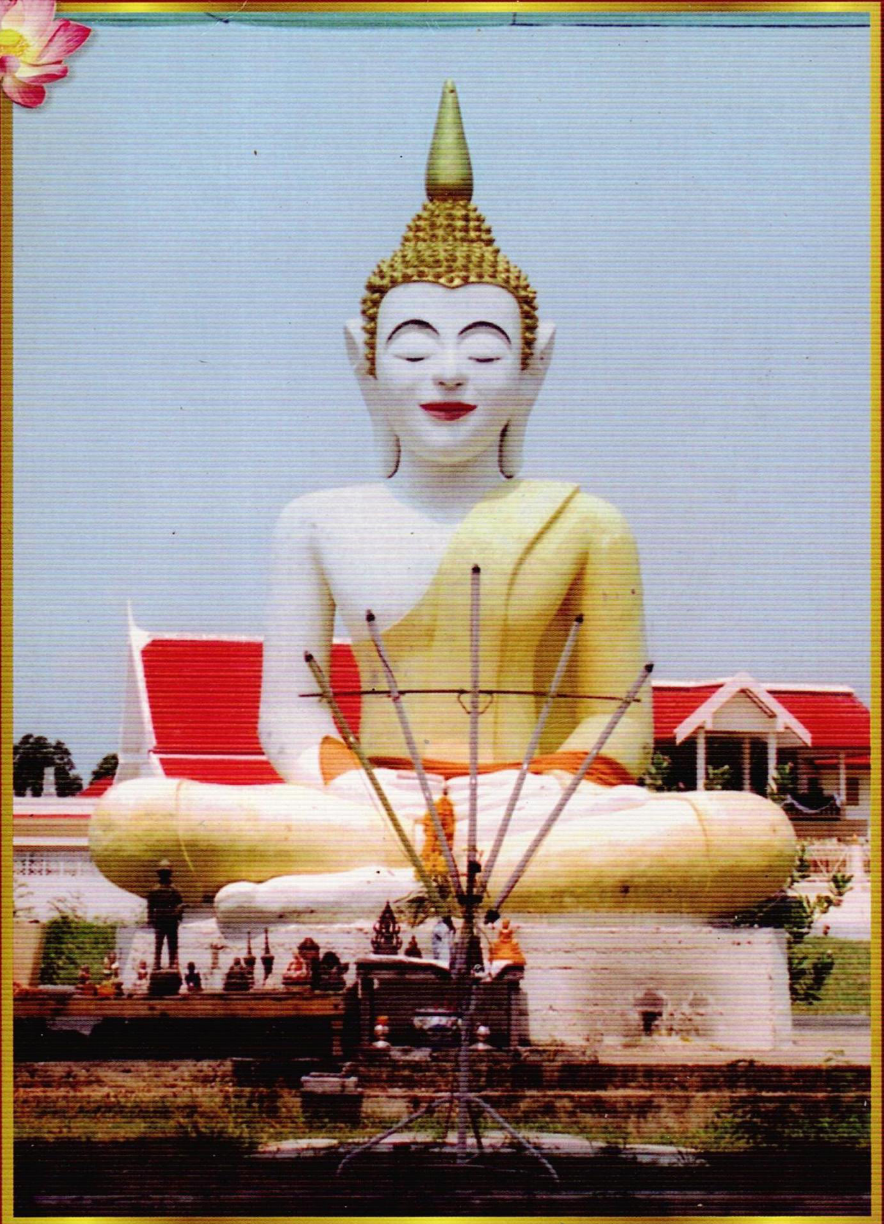




ออกแบบและจัดพิมพ์โดย

บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด ๕๘/๑๘๘ ถ.รามอินทรา กม.๑๑
แขวง/เขต คันนายาว กทม. ๑๐๒๓๐ โทร. ๐-๒๕๑๗-๗๔๔๕, ๐-๒๙๑๘-๐๑๙๒-๓,
๐-๒-๙๑๘-๑๒๑๘ ๐-๑๔๔๖-๕๐๗๑, ๐-๑๖๖๖-๐๗๙๗
โทรสาร. ๐-๒๙๑๗-๙๐๗๒

วิริยะ ๒๔๔



ภาพจริงก่อนสร้างวิหาร เดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๙

พิมพ์ที่ บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด
๕๘/๑๘๘ ซ.รามอินทรา ๖๘ ถ.รามอินทรา แขวงคันนายาว เขตคันนายาว กทม. ๑๐๒๓๐
โทร ๐-๒๕๑๗-๗๔๔๕, ๐-๒๙๑๘-๐๑๙๒-๓, ๐-๒๙๑๘-๑๓๓๖-๙, ๐-๒๙๑๘-๑๑๗๑-๒
โทรสาร ๐-๒๙๑๗-๙๐๗๒, ๐-๒๙๑๘-๑๒๑๘ มือถือ ๐๘๑-๔๔๖-๕๐๗๑, ๐๘๑-๖๖๖-๐๗๙๗